¿qué COCINO hoy?

3

COCINA salvadora

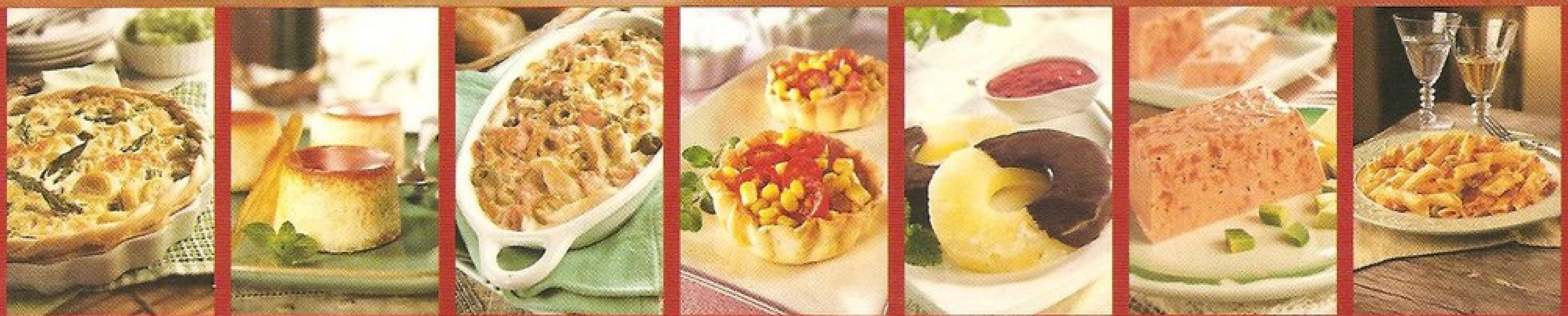
para mujeres sin tiempo

todo con LATAS y productos envasados

ARGENTINA $4,90
ISBN N° 987-1101-70-8
20 MÉXICO - 5.500 VENEZUELA - 5.850 COLOMBIA
1.750 CHILE - 60 URUGUAY - 2,50 ECUADOR
20 BOLIVIA - 2,10 PANAMÁ - 10 PERÚ

EViA EDICIONES

RECETAS FÁCILES CON PRODUCTOS DE LA ALACENA



Paella

4 porciones

ingredientes

1 cebolla

2 cucharadas de aceite

1 taza de arroz

1 caldo de verduras

3 tazas de agua

1 cucharadita de azafrán en polvo

1/2 cucharadita de pimentón en polvo

1 lata de 160 gramos de pimientos morrones

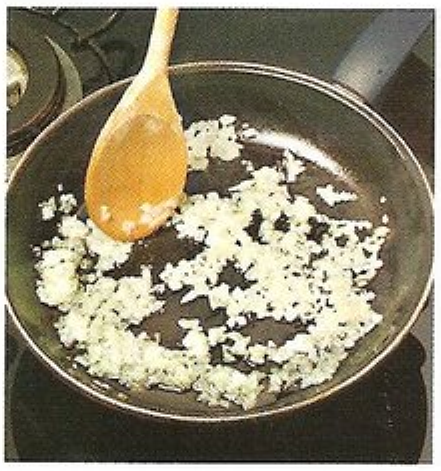
2 latas de 170 gramos de mariscos surtidos

1/2 lata de 350 gramos de arvejas

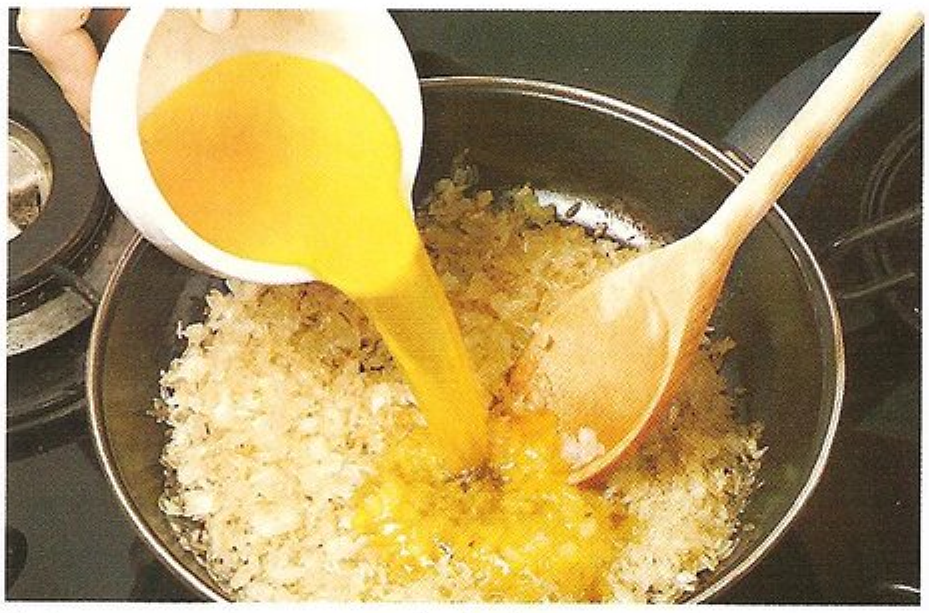
1 cucharada de perejil picado

Sal y pimienta

procedimiento

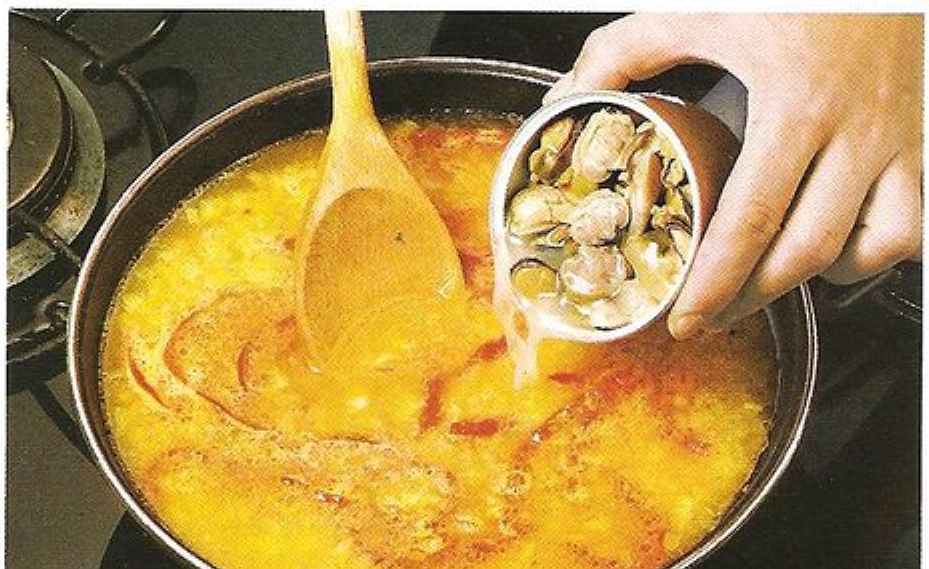


1 Picar la cebolla y rehogarla en el aceite durante 2 minutos.

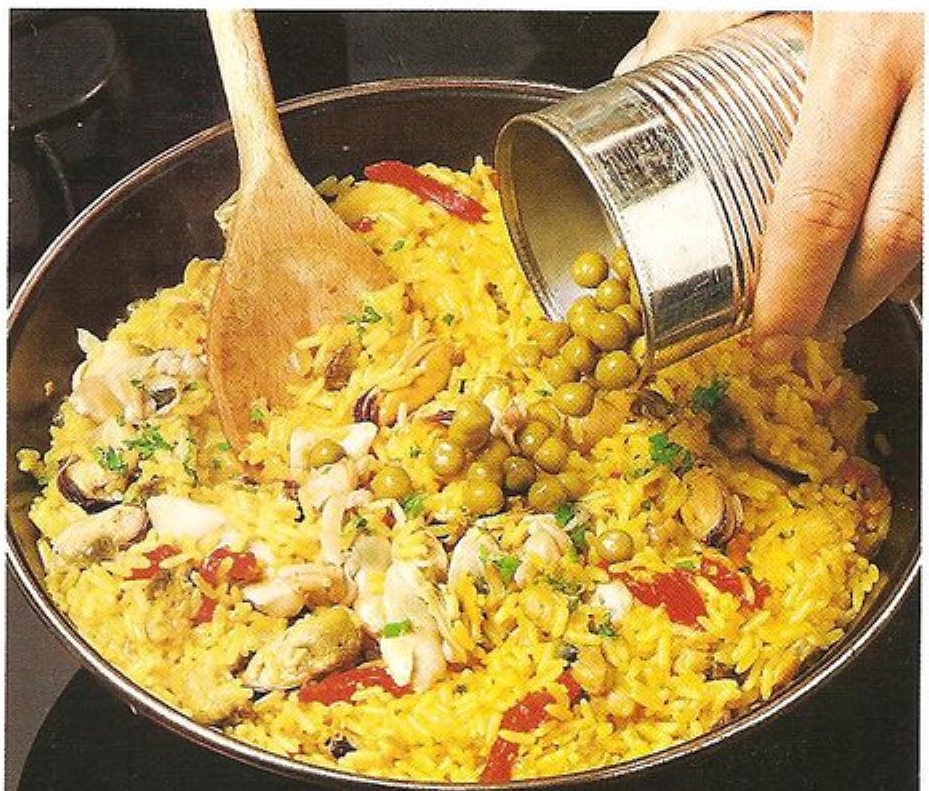


2 Incorporar el arroz y cocinarlo durante 1 minuto. Disolver el caldo de verduras en el agua caliente; incorporar el azafrán y el pimentón; verter sobre el arroz.

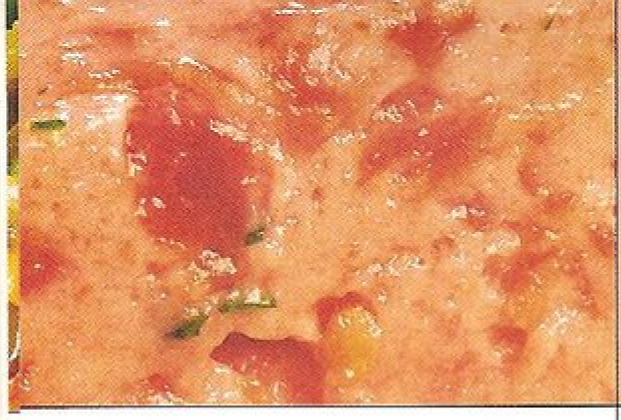
Podemos incorporar a la paella trocitos de pescado congelado, 5 minutos antes de terminar la cocción.



3 Cortar en juliana los pimientos morrones e incorporar a la preparación junto con el contenido de las latas de mariscos con su jugo. Cocinar durante 25 a 30 minutos o hasta que el arroz esté a punto.



4 Un minuto antes de servir, agregar las arvejas y el perejil picado; salpimentar.



Mousse de tomates

6 - 8 porciones

ingredientes

2 latas de 400 gramos de tomates

1 y 1/2 sobre de gelatina sin sabor

1/2 taza de agua

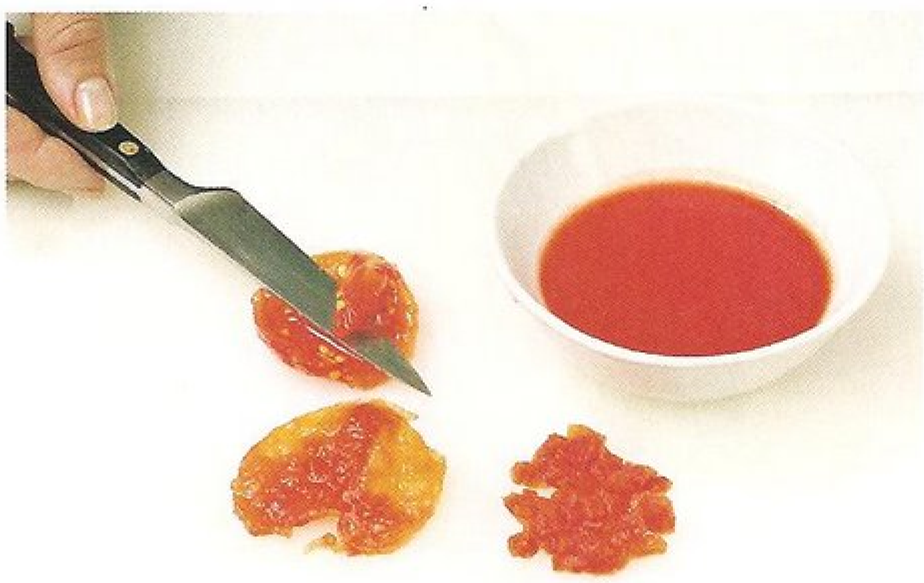
240 cc de crema de leche

Sal y pimienta

1/2 cucharadita de azúcar

1 cucharada de perejil picado

procedimiento

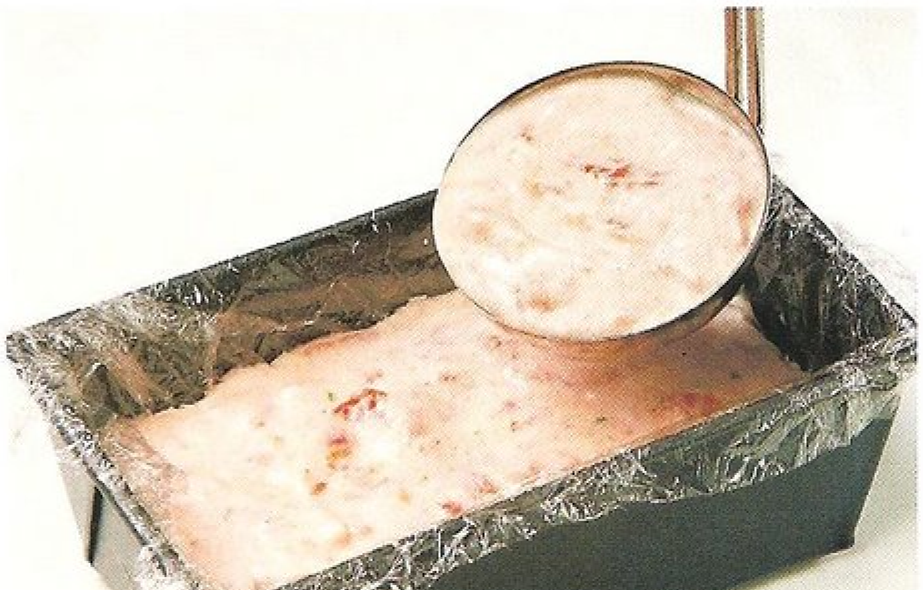


1 Colar las latas de tomates reservando 1/2 taza del jugo de éstos. Retirar las semillas y picar la pulpa de tomates. Mezclar con el jugo.

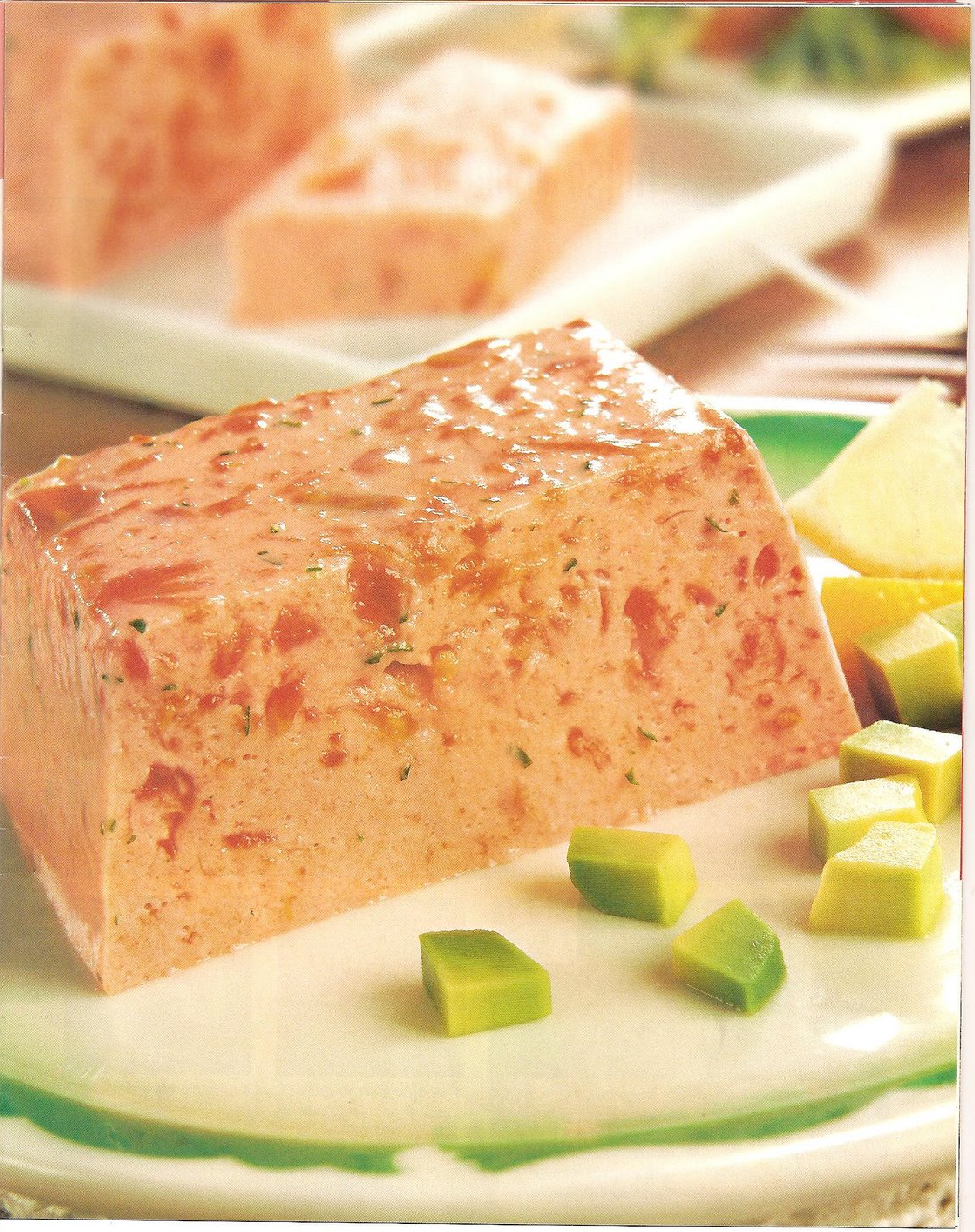
2 Hidratar la gelatina sin sabor en el agua fría; luego calentar sin que la preparación rompa el hervor, e incorporar al puré de tomates.

Podemos acompañar la mousse con hojas verdes y cubitos de palta.

3 Batir la crema hasta que tenga consistencia e incorporar con movimientos envolventes a la preparación anterior. Salpimentar, agregar el azúcar y el perejil picado.

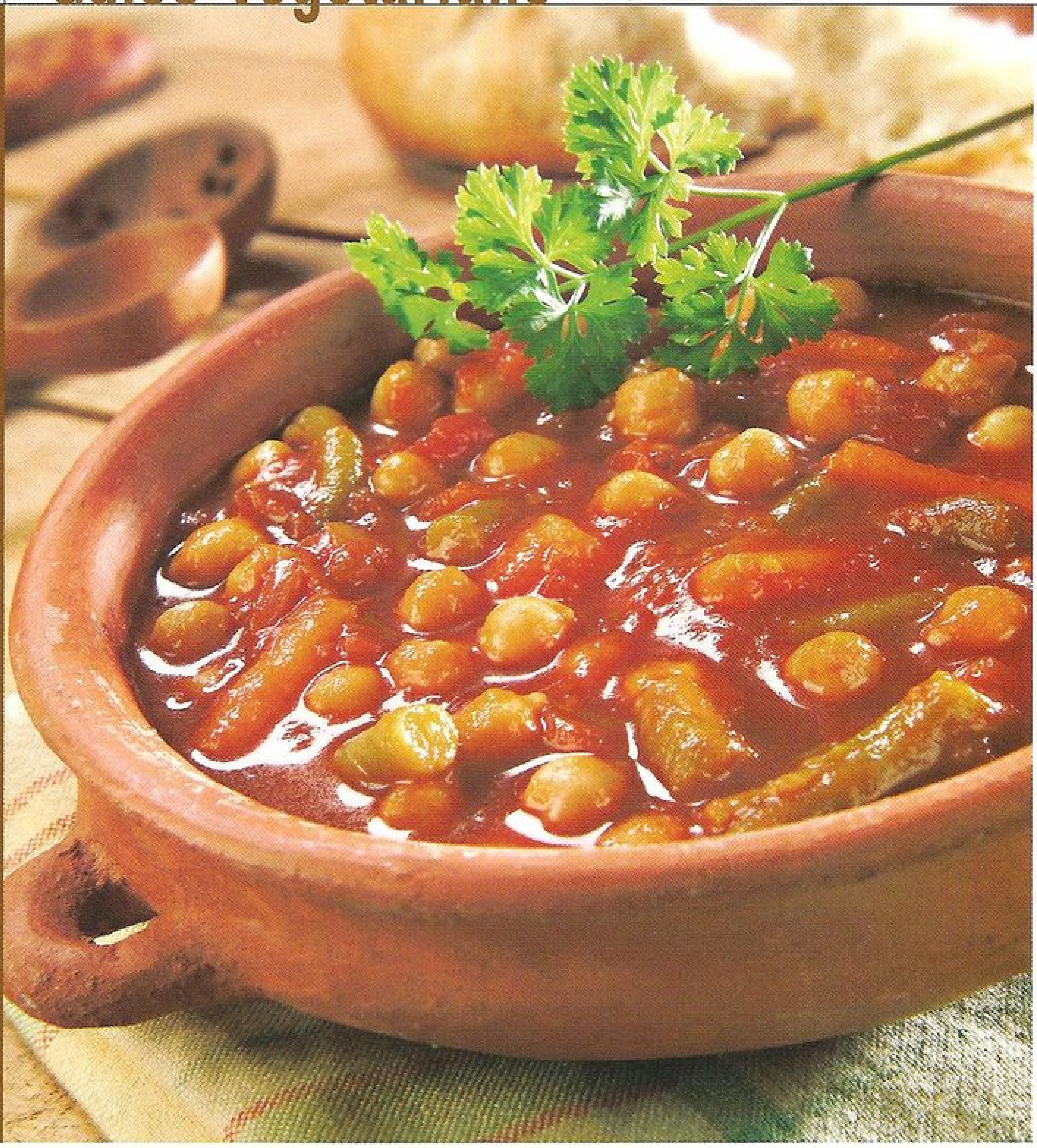


4 Verter dentro de dos moldes rectangulares de 14 cm, forrados con papel film, y llevar a la heladera por 4 horas hasta que tome consistencia. Desmoldar y servir.



Guiso vegetariano

4 porciones



ingredientes

1/2 lata de 400 gramos de salsa de tomate

1/2 cucharadita de azúcar

3 tazas de agua

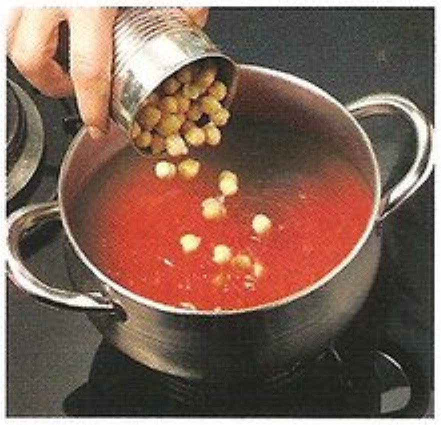
1 caldo de verduras

2 latas de 350 gramos de garbanzos

1 zanahoria

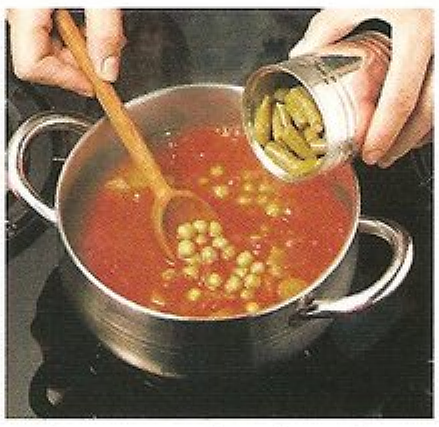
1 lata de 300 gramos de chauchas

Sal y pimienta

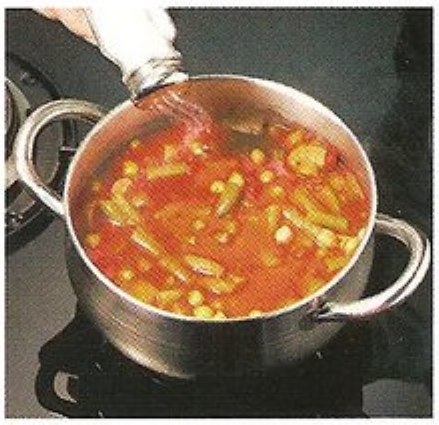


1 Colocar en una cacerola la salsa de tomate, el azúcar, el agua, el caldo y los garbanzos escurridos.

2 Pelar la zanahoria, cortarla en rodajas e incorporar a la preparación de los garbanzos. Cocinar con la cacerola tapada durante 1 hora aproximadamente.



3 Incorporar las chauchas y cocinar un minuto más.



4 Salpimentar y servir.

Pollo con champiñones

4 porciones

ingredientes

1 pollo

4 cucharadas de aceite

2 latas de 225 gramos de champiñones

1 caldo de gallina

3 tazas de agua

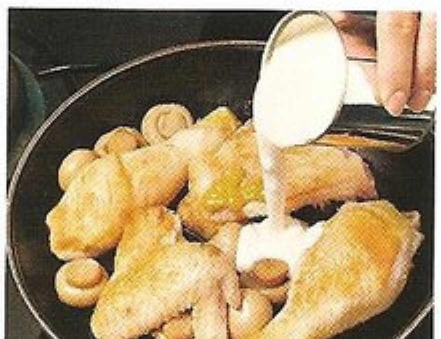
1 lata de 300 gramos de crema de leche

4 cucharadas de mostaza

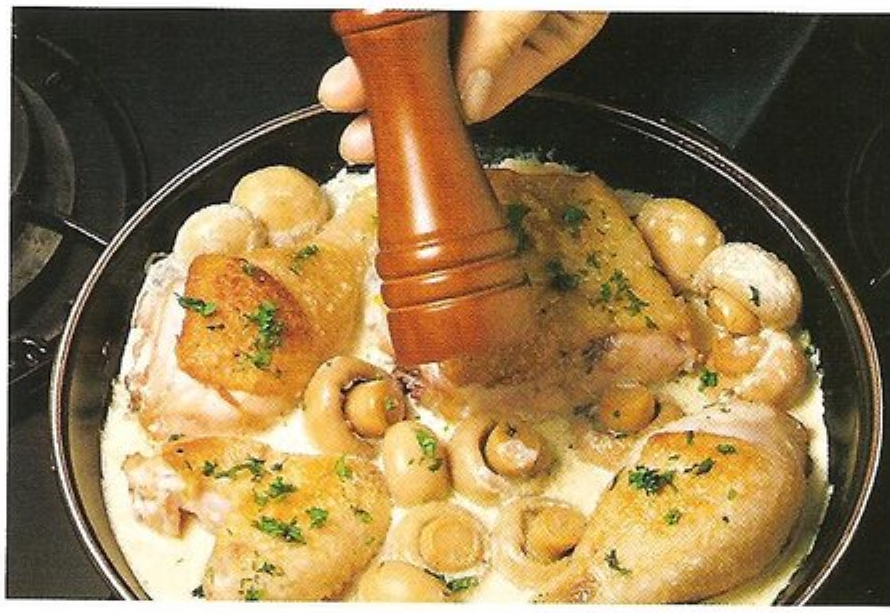
Sal y pimienta

1 cucharada de perejil picado

1 Cortar el pollo en 8 presas.



2 Dorar las presas de pollo en el aceite. Incorporar los champiñones colados, el caldo diluido en agua hirviendo, la crema y la mostaza.



3 Cocinar hasta que la salsa se reduzca, salpimentar y espolvorear con perejil picado.

Lasaña falsa de pollo

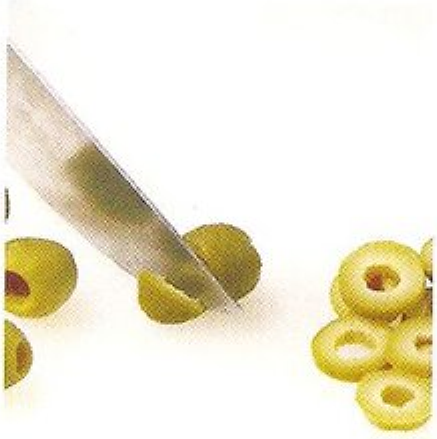
4 porciones

ingredientes

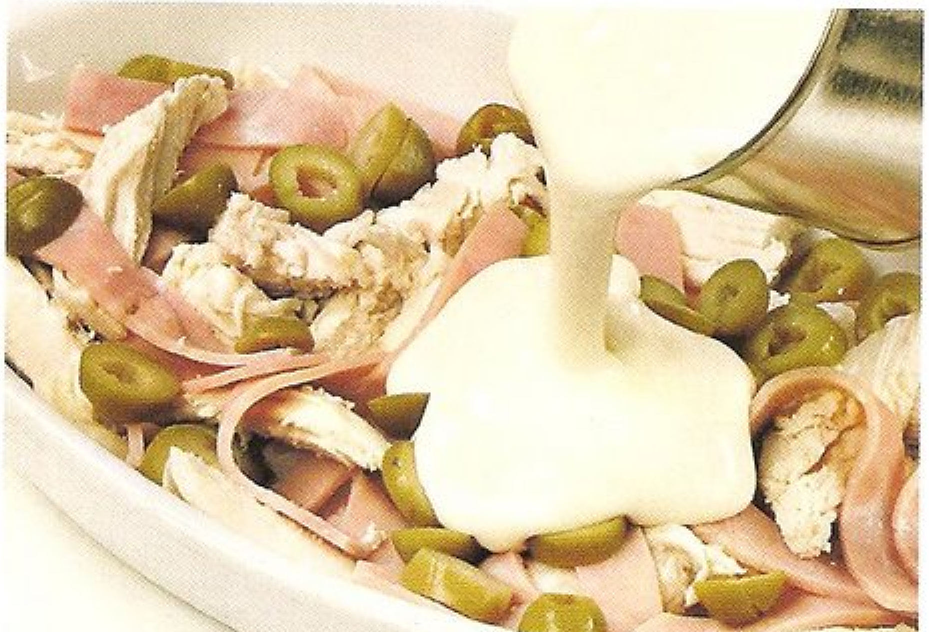
- 4 pechugas cocidas
- 150 gramos de jamón cocido
- 50 gramos de aceitunas verdes descarozadas
- Sal y pimienta
- 1 lata de 400 gramos de crema de leche
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado

procedimiento

1 Cortar las pechugas y el jamón en tiras.

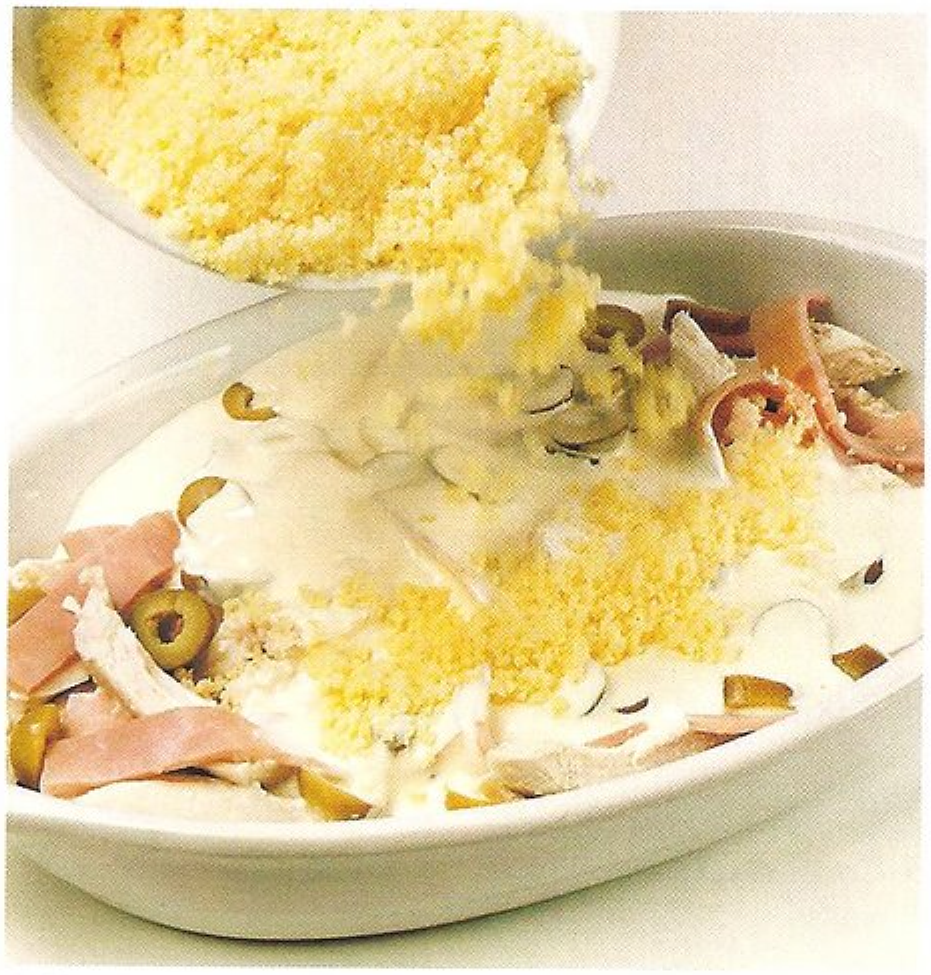


2 Cortar las aceitunas en rodajas, incorporar a la preparación anterior y salpimentar.



3 Colocar la preparación en una fuente para horno enmantecada. Agregar sobre ésta la crema.

PECHUGA FRESCA. Si tuvieras más tiempo podrías hervir la pechuga en el momento.



4 Espolvorear con el queso rallado y hornear en horno precalentado a temperatura media (180°C) durante aproximadamente 15 minutos o hasta que el queso se gratine.

Ensalada mexicana

4 porciones

ingredientes

1 lata de 560 gramos de porotos negros

1 lata de 320 gramos de choclo

2 tomates

15 aceitunas verdes descarozadas

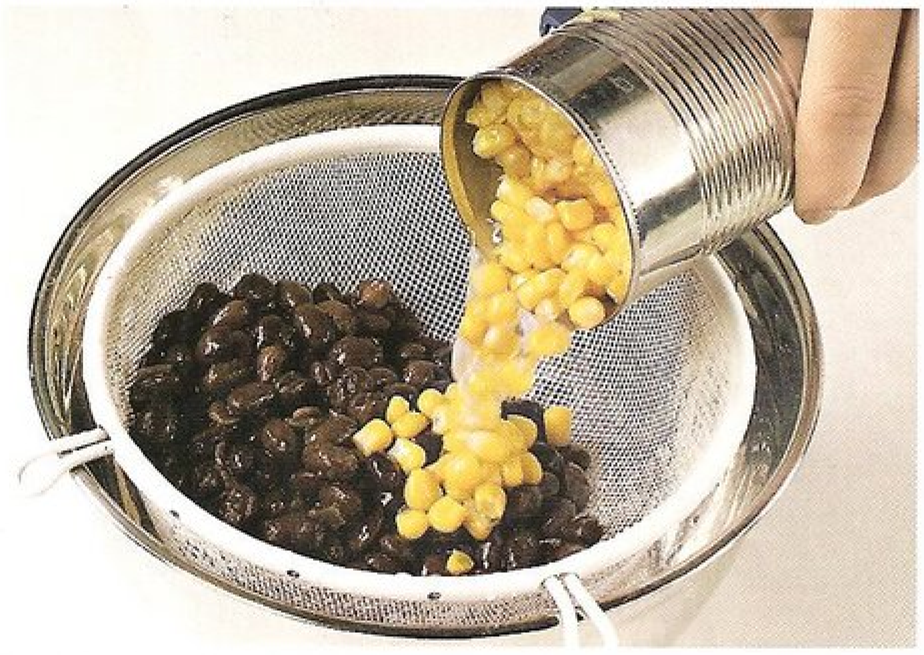
Sal y pimienta

1 ají

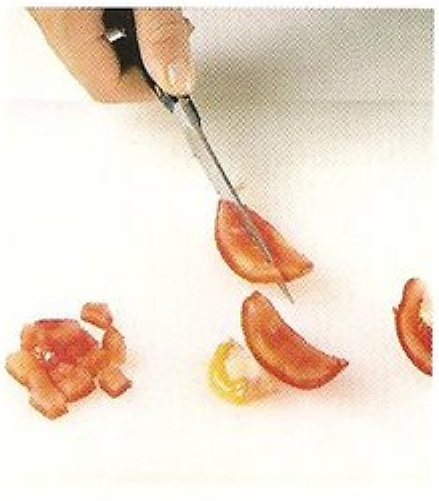
2 tortillas de harina para quesadillas

Aceite para freír

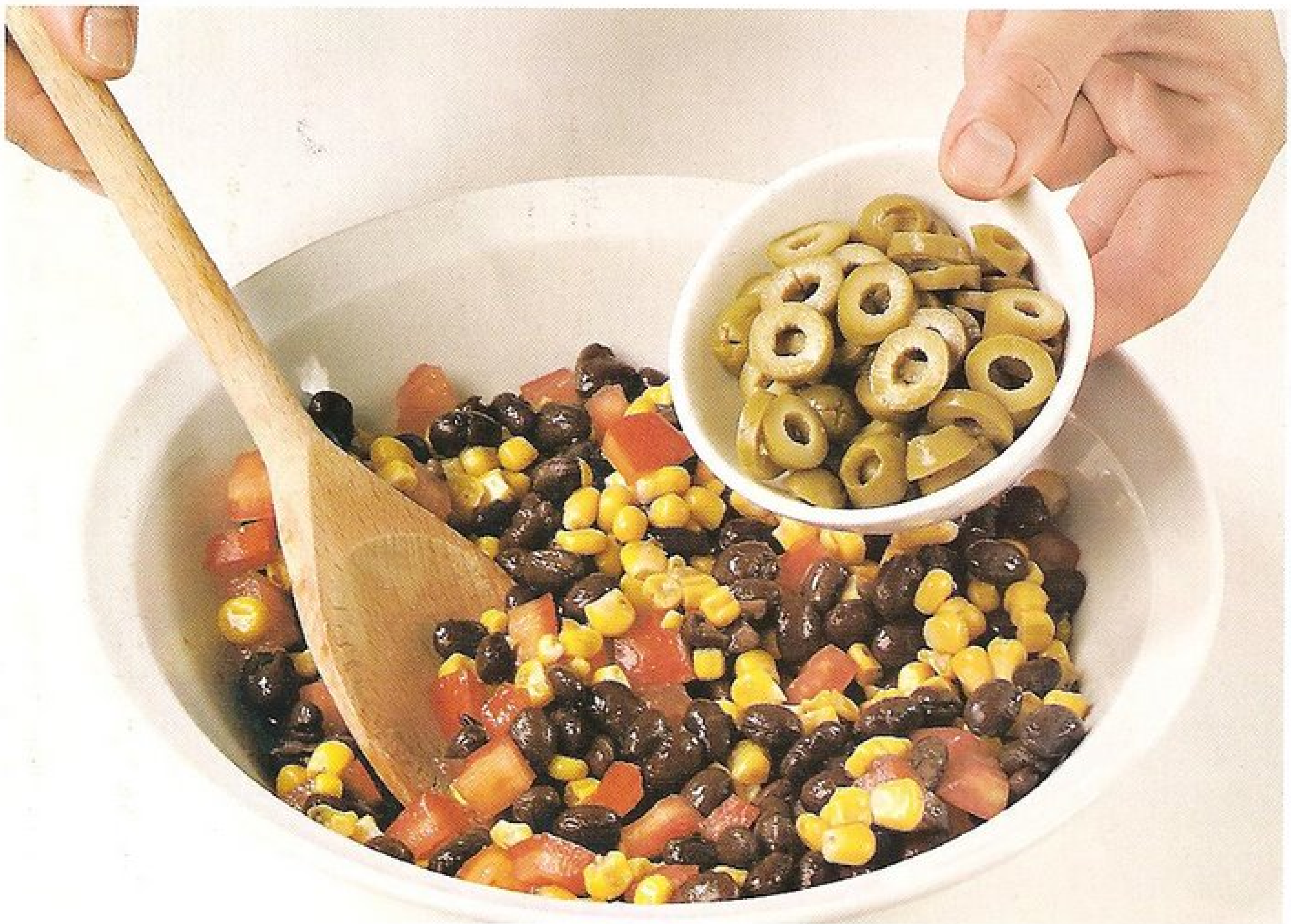
procedimiento



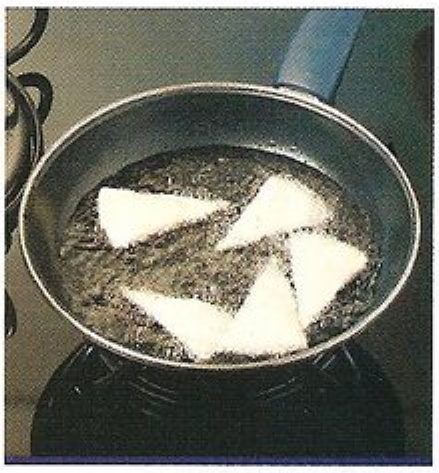
1 Colar las latas de porotos y de choclo.



2 Cortar los tomates en cuartos, quitarles las semillas y cortarlos en cubitos.

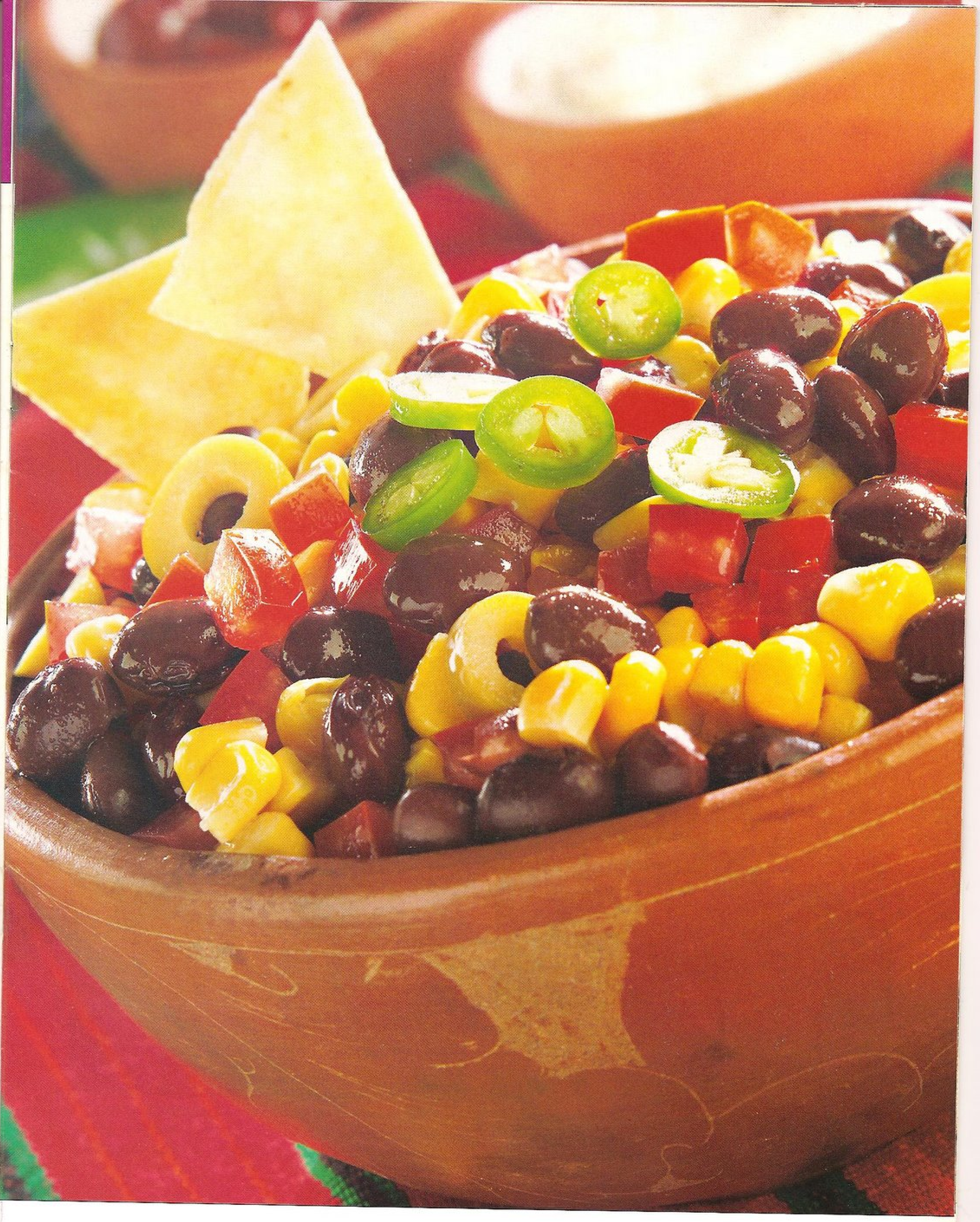


3 Cortar las aceitunas y el ají en rueditas y colocar en un bol, junto con los demás ingredientes. Salpimentar.



4 Cortar las tortillas en triángulos y freír en aceite caliente hasta que estén dorados. Retirar y escurrir en papel absorbente.

Acompañar con salsa de tomates picante y queso crema.



Peceto a la naranja

4 porciones

ingredientes

800 gramos de peceto

2 cucharadas de aceite

1 cebolla grande

3 latas de 350 cc de bebida gaseosa con sabor a naranja

1 caldo de carne

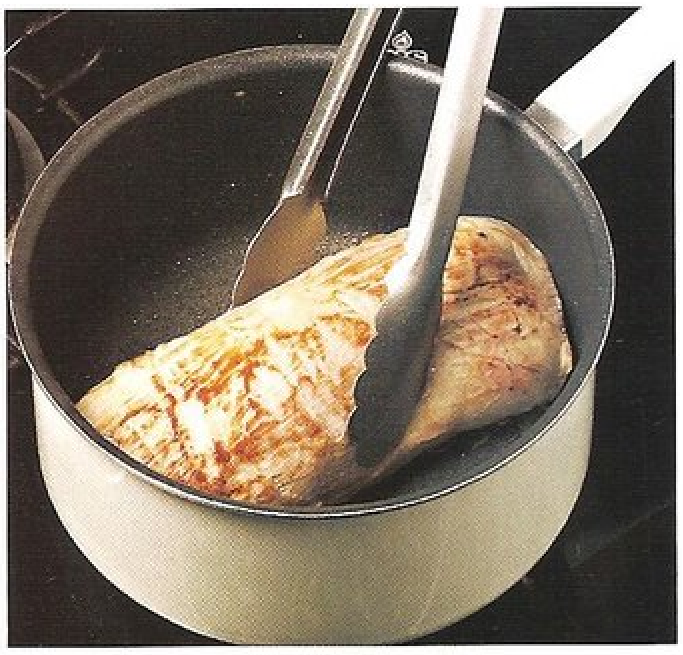
3 cucharadas de miel

1 cucharadita de pimienta en grano

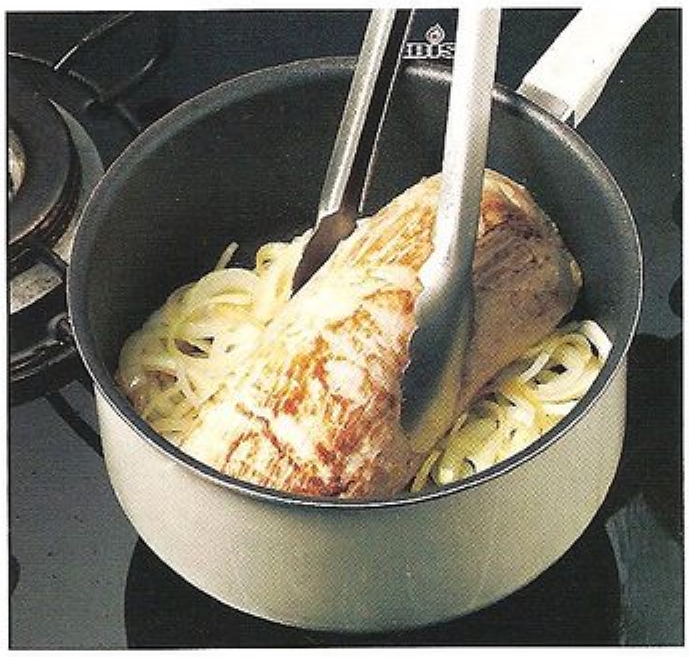
Para acompañar

1 paquete de puré de papas

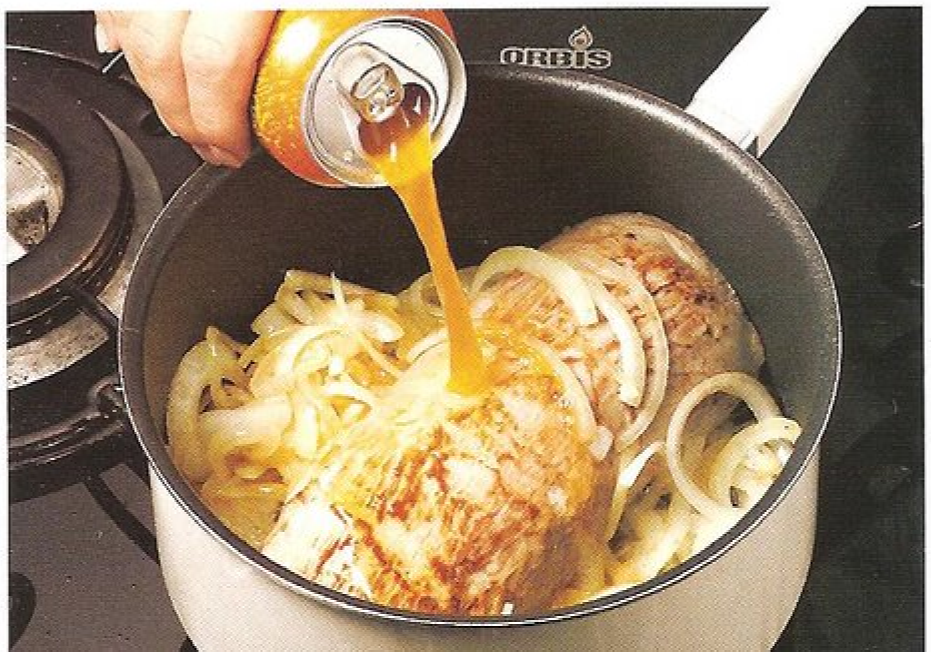
procedimiento



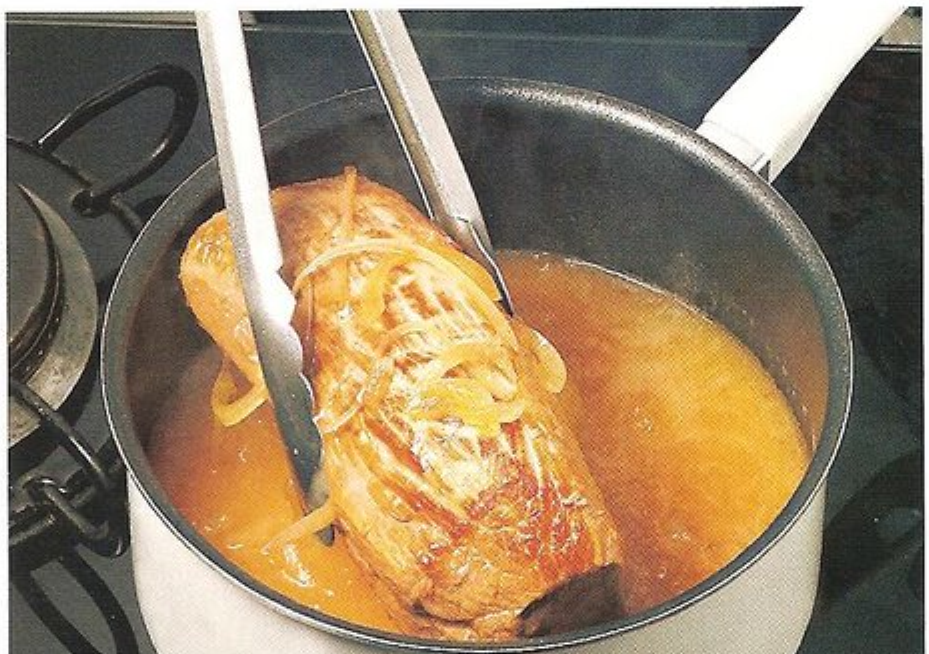
1 Limpiar bien el peceto y sellarlo en el aceite caliente.



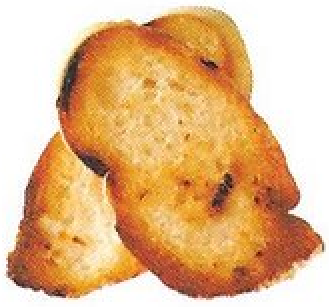
2 Retirar la carne y en el mismo fondo de cocción cocinar durante un minuto la cebolla, cortada en rodajas; colocar nuevamente la carne.



3 Verter el contenido de las latas de bebida con sabor a naranja, el caldo de carne, la miel y la pimienta en grano. Cocinar con la cacerola tapada durante 40 minutos aproximadamente, girando la carne cada 15 minutos.



4 Retirar la carne y continuar la cocción de la salsa con la cacerola destapada hasta que la salsa se reduzca. Cortar la carne y servir acompañada de puré de papas.



Crema de choclo

2 porciones

ingredientes

1 lata de 320 gramos de choclo cremoso

1 caldo de verduras

1 taza de agua

1/2 lata de 400 gramos de crema de leche

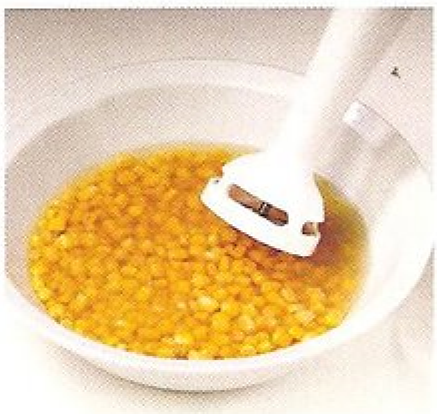
Sal y pimienta

Perejil, para espolvorear (optativo)

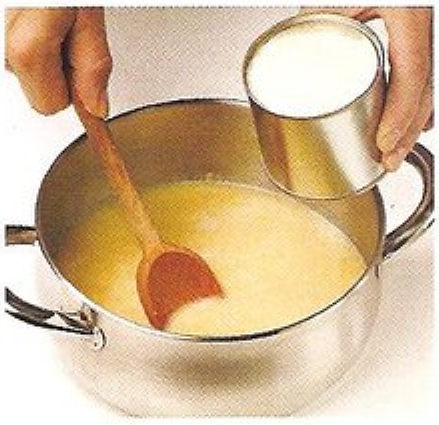
Para acompañar

Pan de baguette

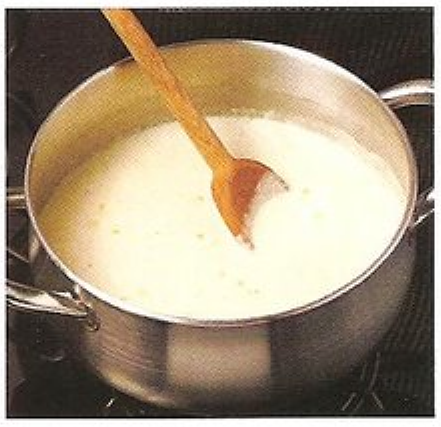
Aceite de oliva



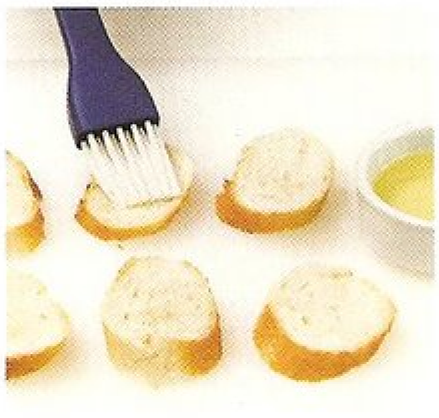
1 Licuar el contenido de la lata de choclo (escurrido) con el caldo de verduras, previamente disuelto en el agua hirviendo. Colocar en una cacerola.



2 Incorporar la lata de crema.



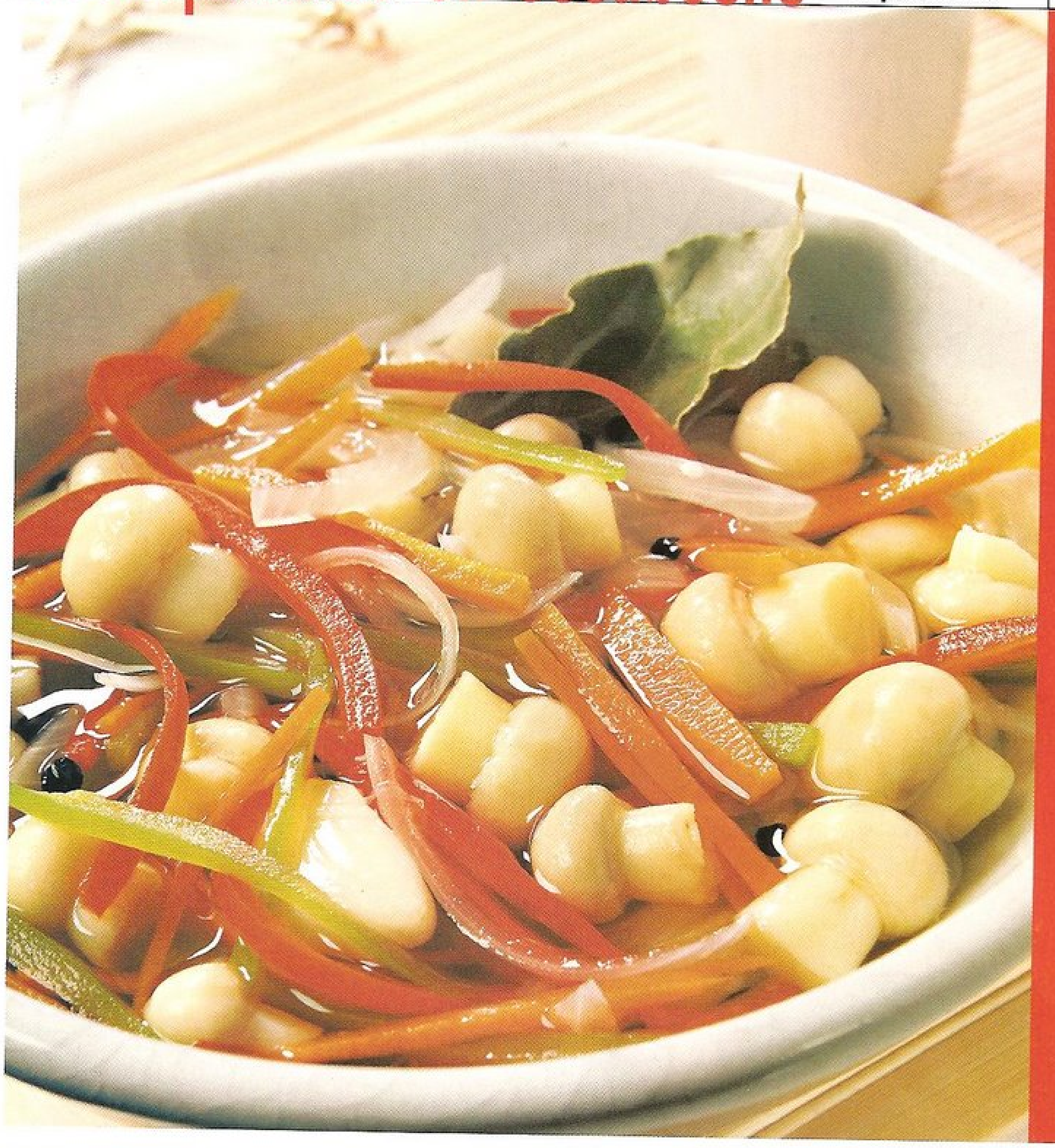
3 Cocinar hasta que la preparación rompa el hervor; salpimentar y servir. Si se desea, espolvorear con perejil picado.



4 Cortar el pan en rodajas y pincelarlas con aceite de oliva. Hornear a temperatura media (180° C) hasta que queden doradas y crujientes.

Champiñones en escabeche

4 porciones



ingredientes

2 latas de 225 gramos de champiñones

1/2 cebolla

1 zanahoria

1/4 de morrón verde

1/4 de morrón rojo

1 hoja de laurel

1 diente de ajo

1/2 cucharada de pimienta negra en grano

3/4 de taza de vinagre

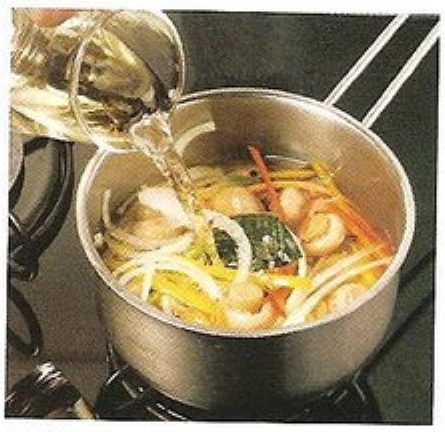
2 tazas de agua

1/2 taza de vino blanco

1 cucharadita de sal

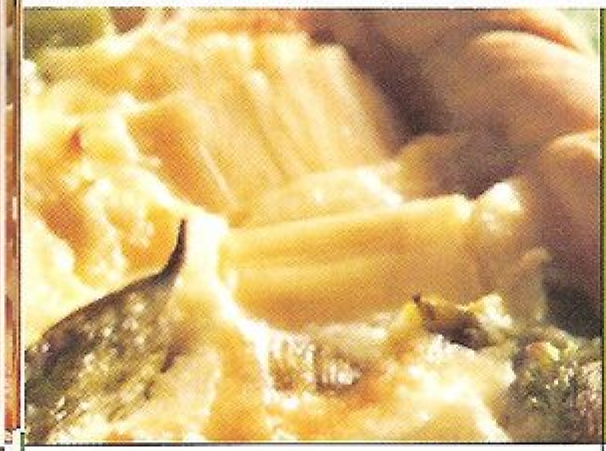
1 Colar los champiñones, enjuagarlos y colocarlos en una cacerola.

2 Cortar en juliana la cebolla, la zanahoria y los morrones. Incorporar a la cacerola.



3 Incorporar el laurel, el ajo, la pimienta, el vinagre, el agua, el vino y la sal.

4 Llevar al fuego y, una vez que rompa el hervor, cocinar durante 20 minutos. Dejar enfriar y colocar en frascos esterilizados.



Tarta de espárragos con palmitos

10 porciones

ingredientes

1 disco de masa para tarta

2 cucharadas de pan rallado

1 lata de 400 gramos de palmitos colados

2 latas de 200 gramos de puntas de espárragos coladas

3 cebollas de verdeo

2 cucharadas de aceite

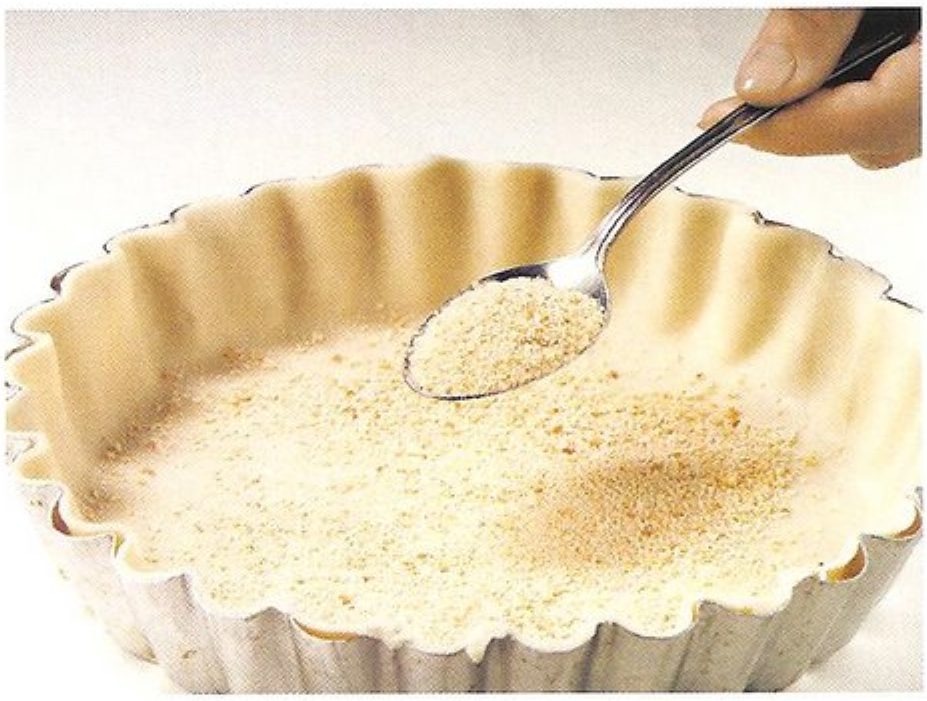
1 lata de 400 gramos de crema de leche

3 claras

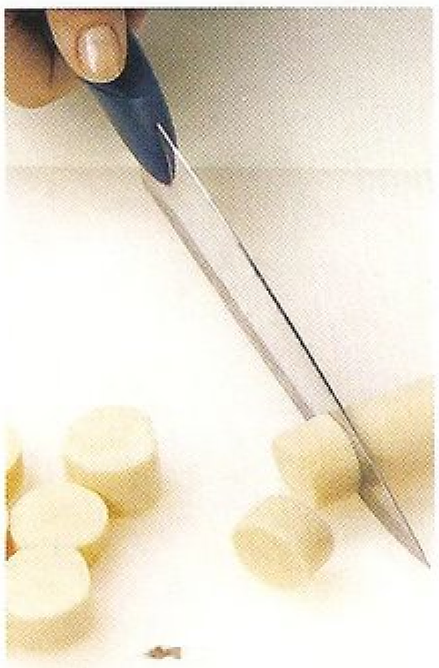
40 gramos de queso rallado

Sal y pimienta

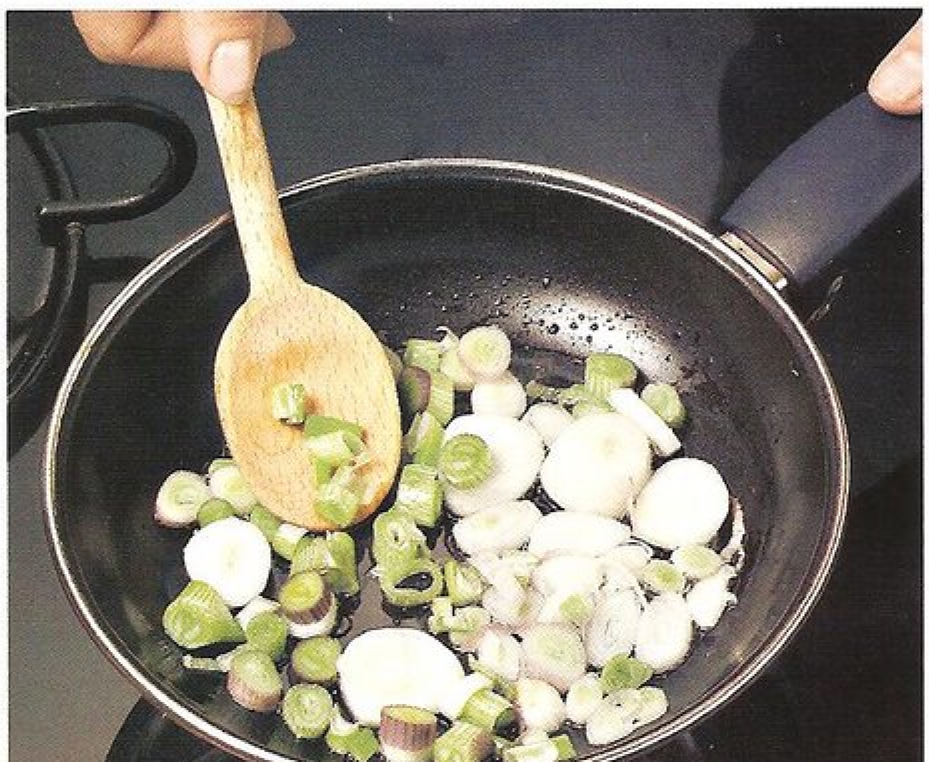
procedimiento



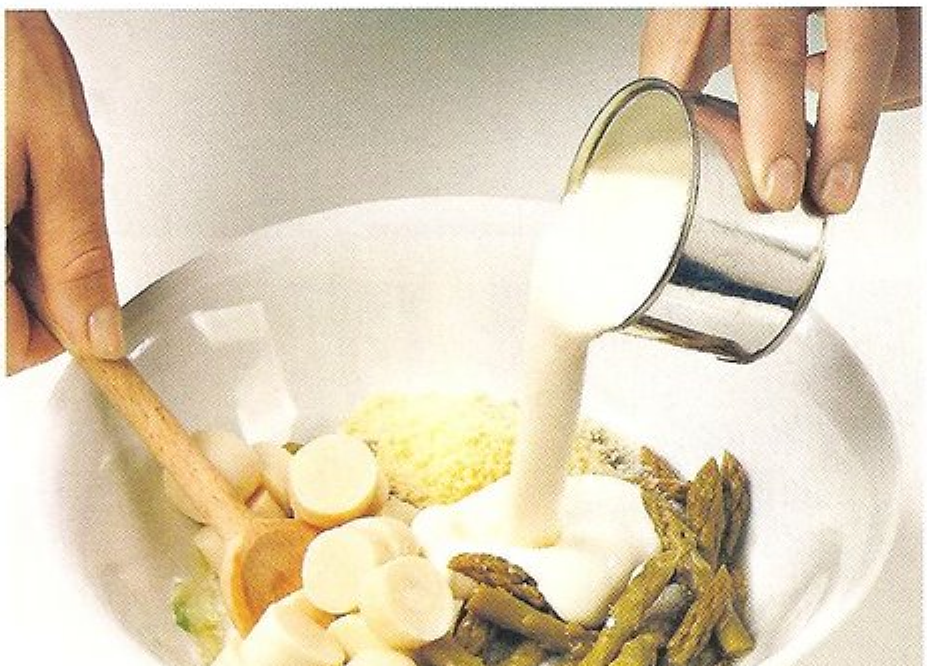
1 Forrar con el disco de masa un molde de tarta enmantecado de 24 cm de diámetro. Espolvorear el fondo con el pan rallado para evitar que se humedezca la masa.



2 Cortar en trozos los palmitos y los espárragos y colocar sobre la masa.



3 Cortar las cebollas de verdeo en rodajas y rehogar en el aceite; retirar del fuego y dejar enfriar.



4 Mezclar la crema, las claras, el queso rallado, la sal, la pimienta y la cebolla de verdeo. Colocar sobre la tarta y cocinar en horno precalentado a 180° C durante 25 minutos o hasta que esté bien dorada.

Pasta con salsa de atún

4 porciones

ingredientes

1 paquete de 400 gramos de penne rigatte

1 lata de 400 gramos de salsa de tomate

1/2 cucharadita de azúcar

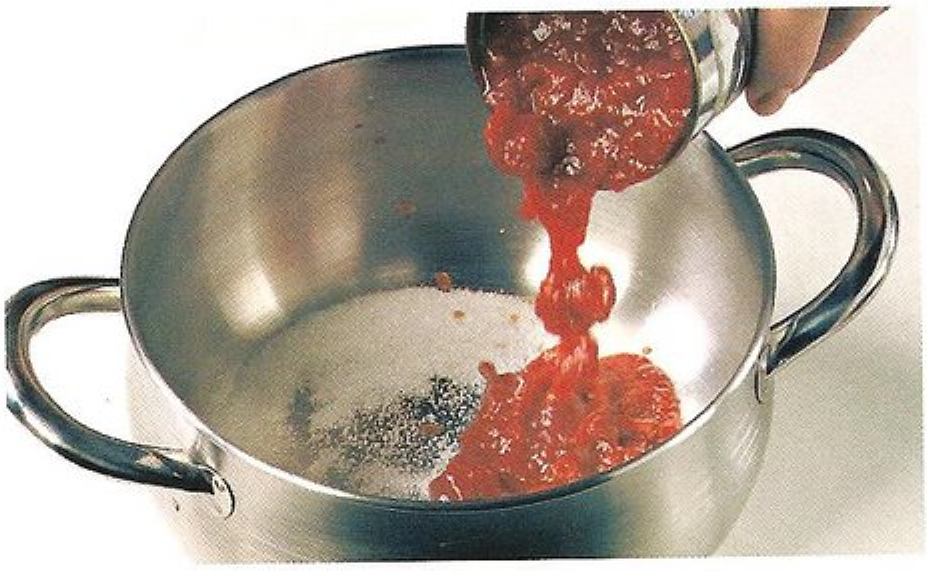
1 lata de 170 gramos de atún en aceite

1/2 lata de 300 gramos de arvejas

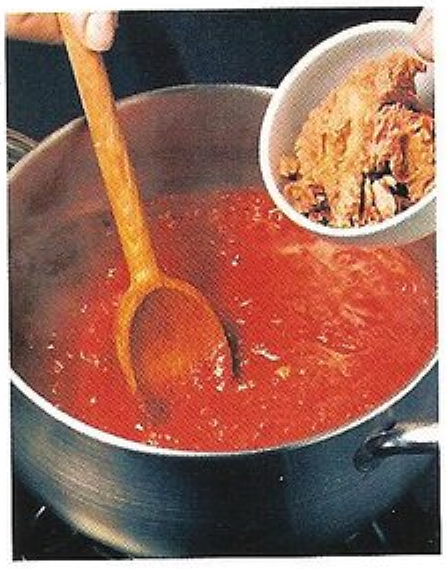
Sal y pimienta

Queso rallado

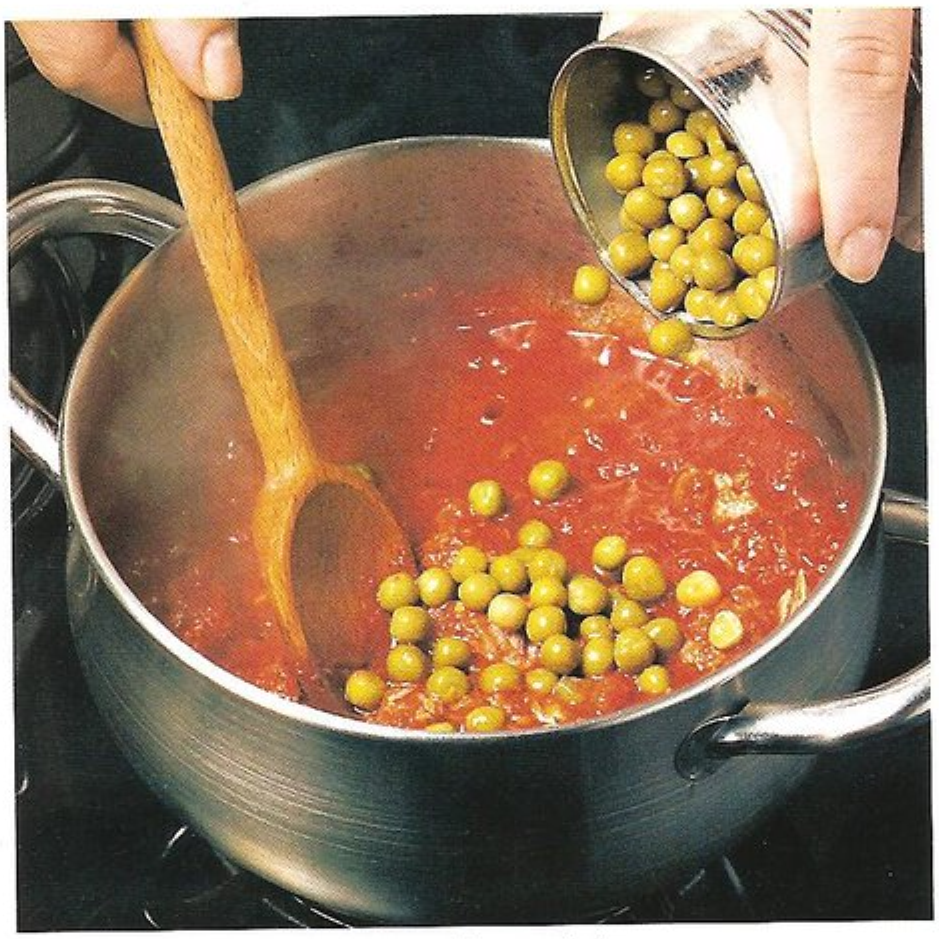
procedimiento



1 Cocinar la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Colocar la lata de tomates en una cacerola junto con el azúcar. Cocinar hasta que la preparación rompa el hervor.



2 Incorporar el atún y cocinar un minuto más.



3 Agregar las arvejas escurridas coladas.

4 Escurrir la pasta, agregar a la salsa, mezclar sobre el fuego, salpimentar y servir. Si lo desea lo puede acompañar con queso rallado.

Tarteletas individuales

12 porciones

ingredientes

12 discos de masa para empanadas

360 gramos de queso crema

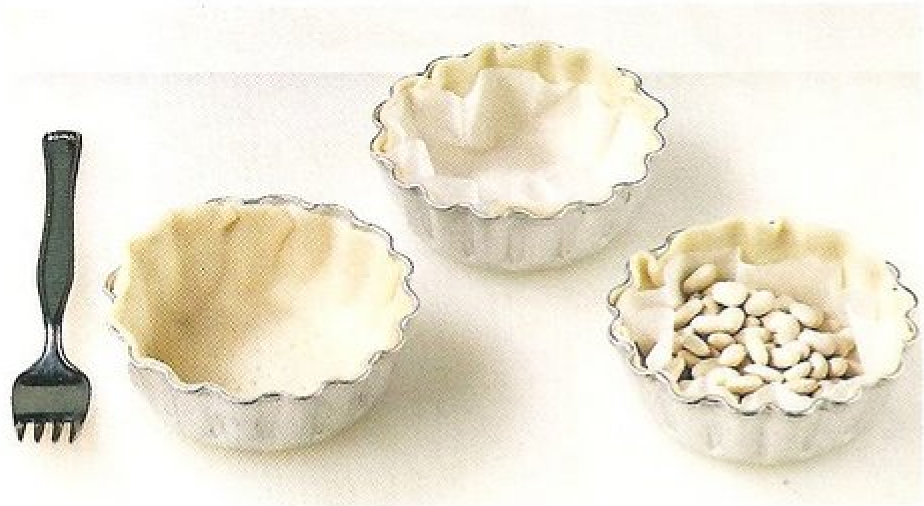
1 lata de 320 gramos de choclo

2 cucharadas de crema de choclo instantánea en sobre

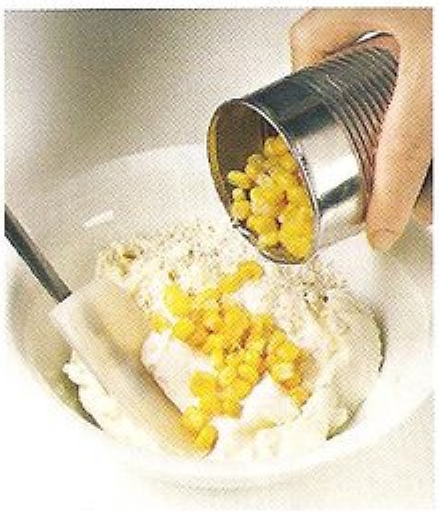
150 gramos de tomates cherry

Sal y pimienta

procedimiento



1 Forrar los moldes de tarteletas con la masa, pinchar la base con un tenedor, cubrir la masa con papel manteca y porotos, para darle peso, y llevar a un horno precalentado a temperatura media (180° C) durante 15 minutos o hasta dorar.

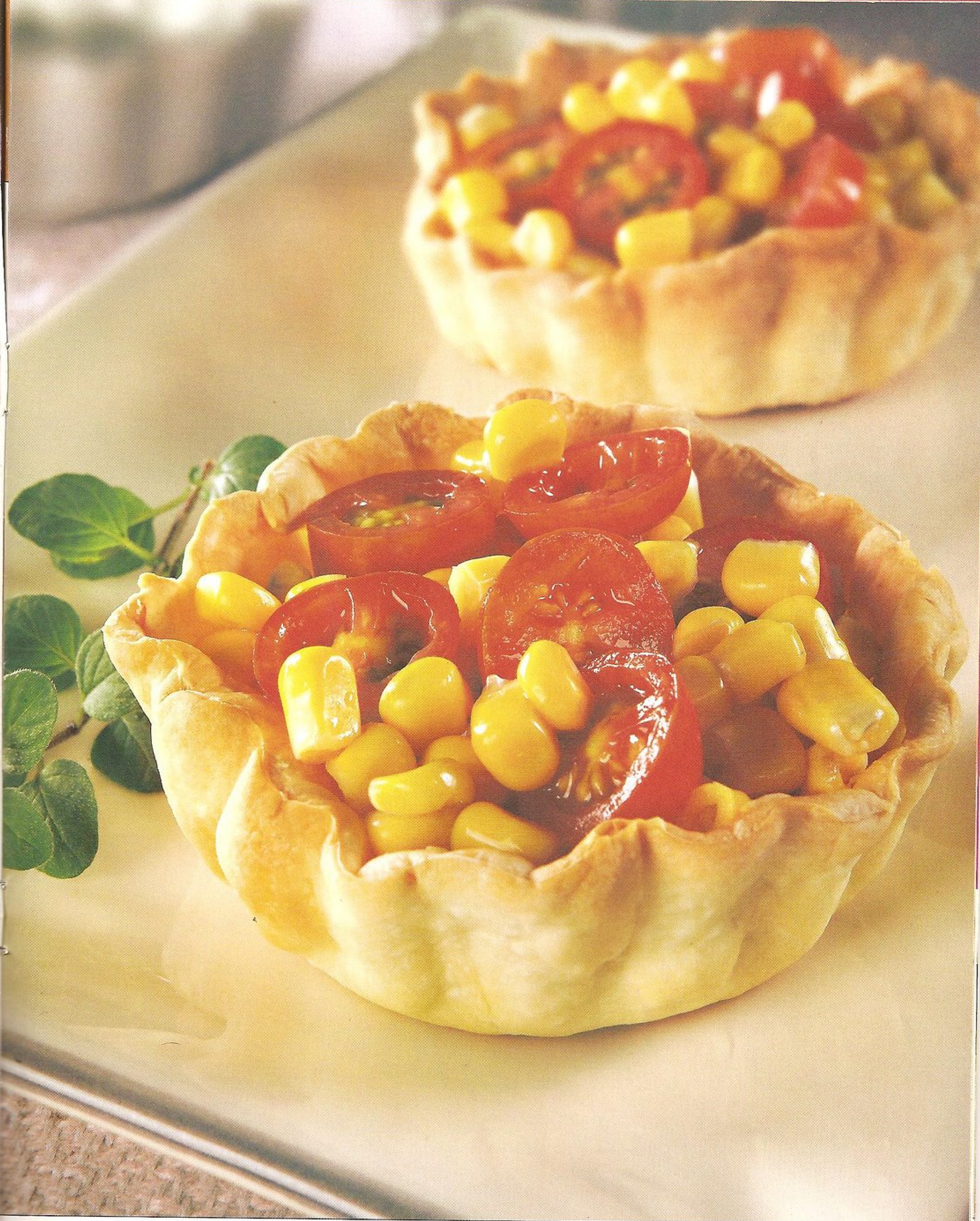


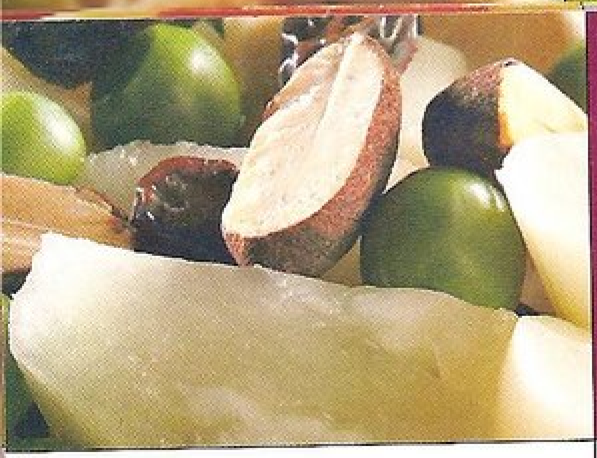
2 Mezclar el queso crema con la mitad de la lata de choclo escurrido, y el polvo de la crema instantánea de choclo.

3 Rellenar las tartaletas con la preparación de choclo.

4 Mezclar el resto del choclo con los tomates cortados al medio y colocar dentro de las tarteletas, sobre la preparación anterior.

Podemos preparar tarteletas de espárragos reemplazando la crema de choclo por crema de espárragos y la lata de choclo por una de espárragos.





Ensalada caribeña

4 porciones

ingredientes

1/2 taza de almendras picadas y tostadas

1 lata de 400 gramos de palmitos en trozos

1 lata de 565 gramos de ananá en trozos

1 lata de 300 gramos de arvejas

1/2 taza de pasas

Para la salsa

4 cucharadas de crema de leche

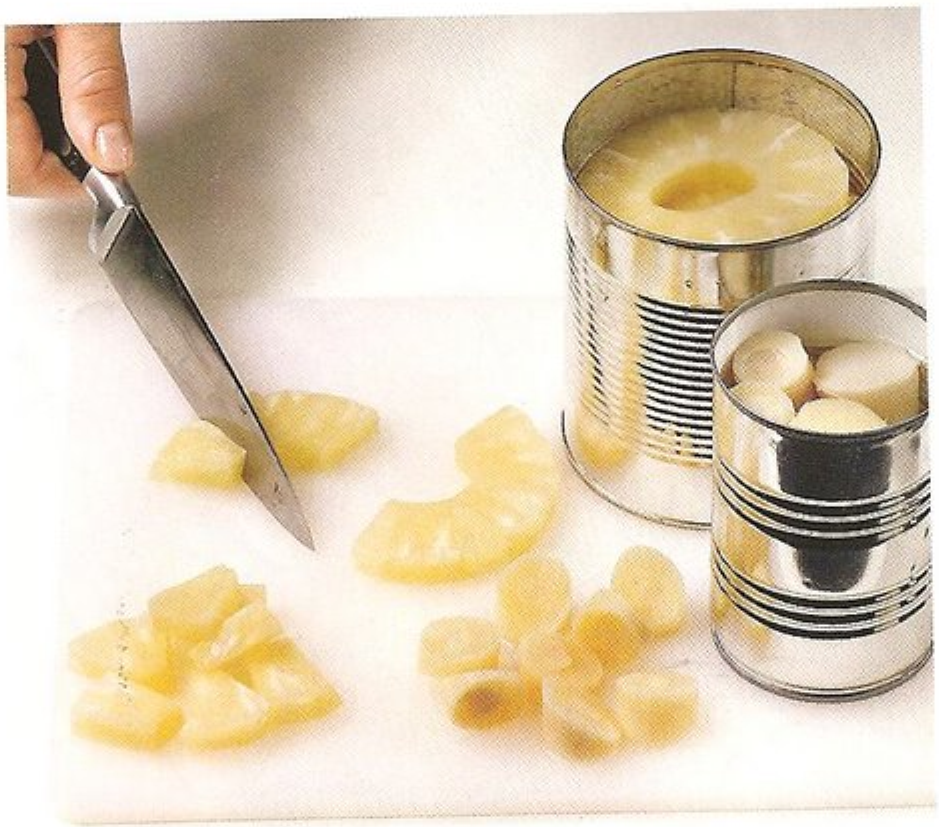
1 taza de mayonesa

Sal y pimienta

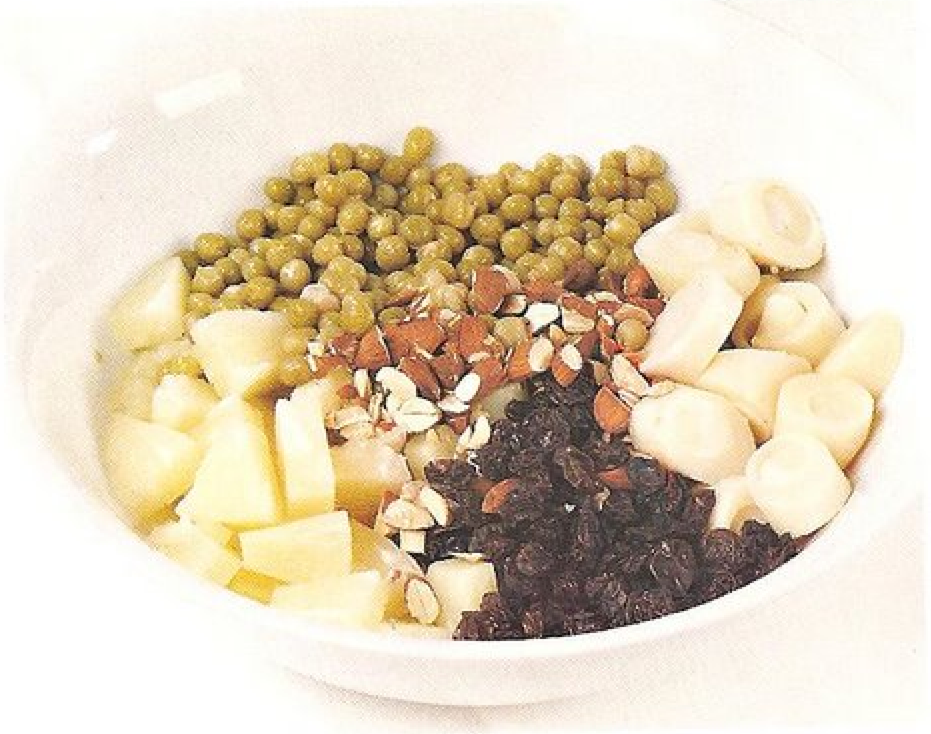
Podés cambiar los palmitos por espárragos en lata.

procedimiento

1 Picar las almendras y tostarlas en horno precalentado a temperatura media (180° C) durante aproximadamente 8 minutos o hasta que comiencen a dorarse.

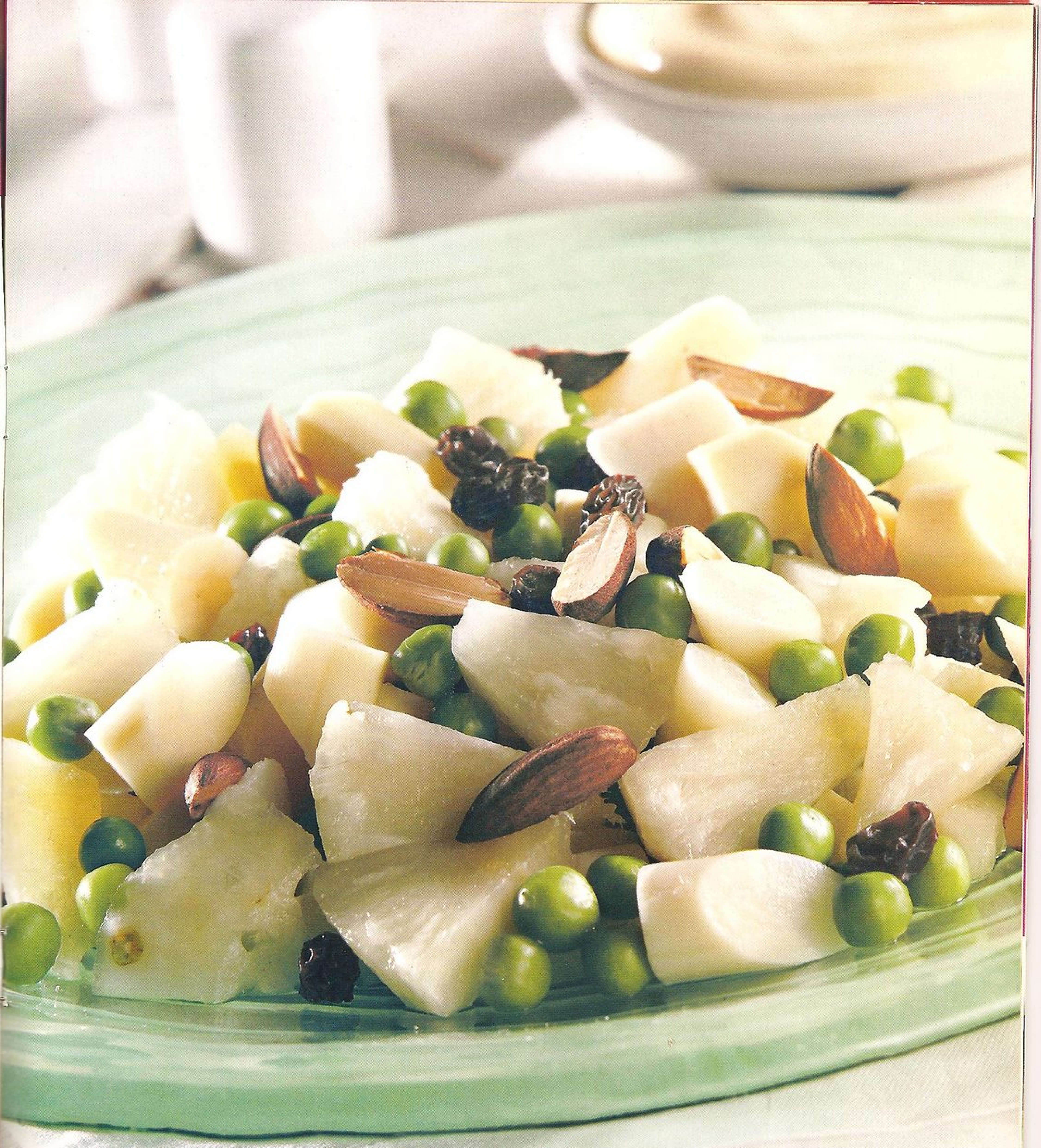


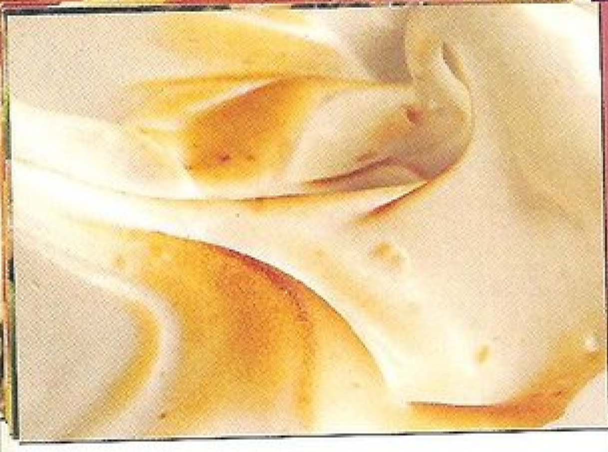
2 Colar las latas de palmitos, ananá y arvejas. Cortar los palmitos y el ananá en trozos grandes.



3 Colocar en un bol todos los ingredientes de la ensalada.

4 Para la salsa, mezclar la crema con la mayonesa. Incorporar a la ensalada y salpimentar.
Servir fría, decorada con las almendras tostadas.





Postre tres leches

12 porciones

ingredientes

1 bizcochuelo redondo de 22 cm (de panadería)

1 lata de leche condensada

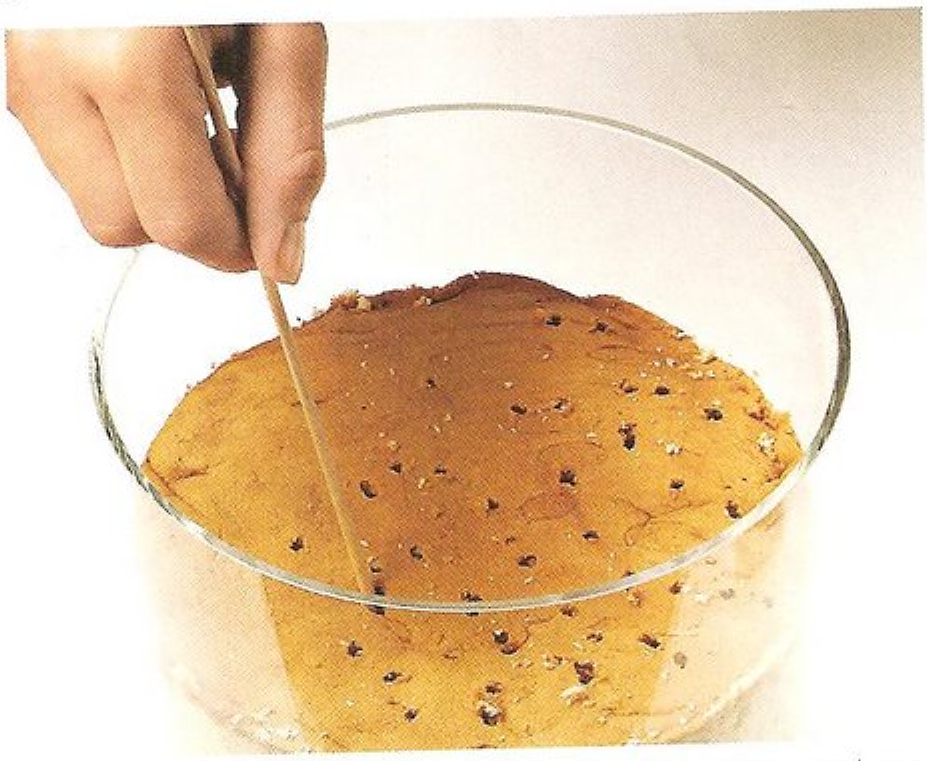
400 cc de leche (1 lata - se usa la lata como medida)

1 lata de crema de leche

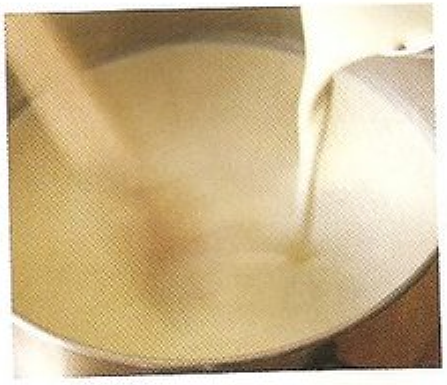
3 claras

230 gramos de azúcar

procedimiento

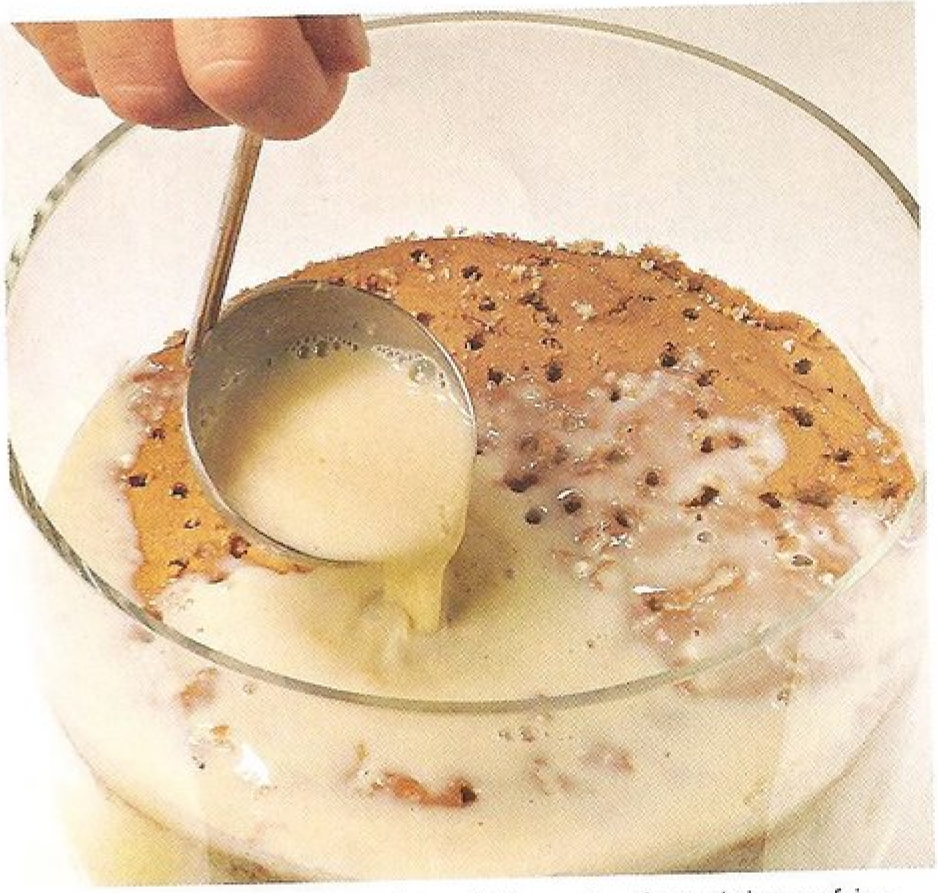


1 Colocar la torta dentro de una fuente de vidrio para horno. Pinchar la masa con la ayuda de un palito de brochette.

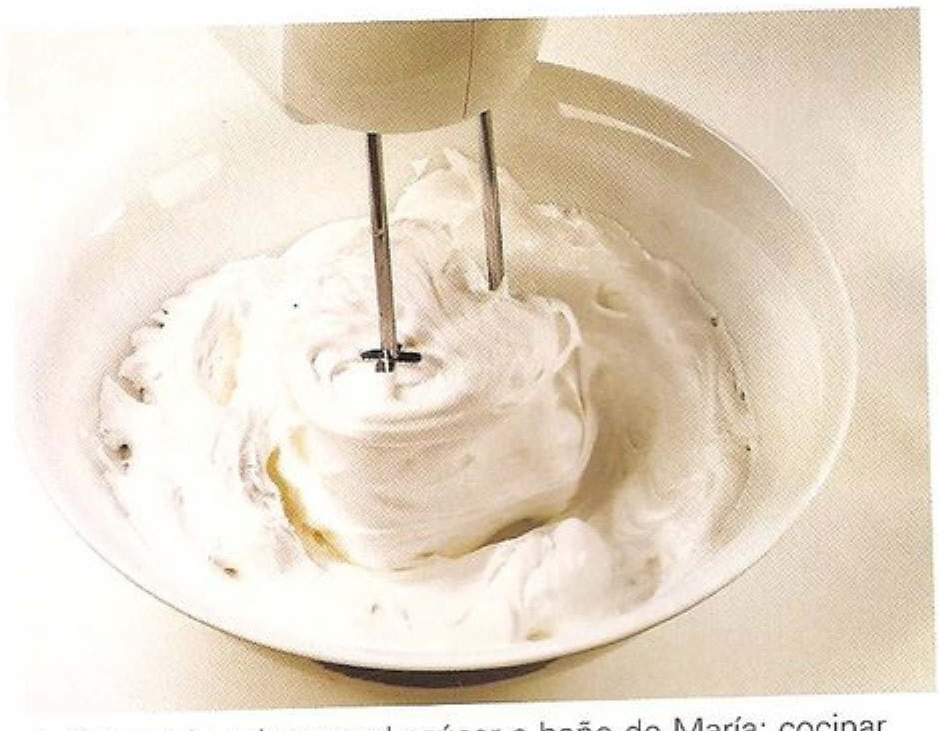


2 Colocar las 3 latas de leche en una cacerola y calentar sin que la preparación hierva.

Podemos realizar este postre de chocolate, incorporando a las tres leches 100 gramos de chocolate fundido.



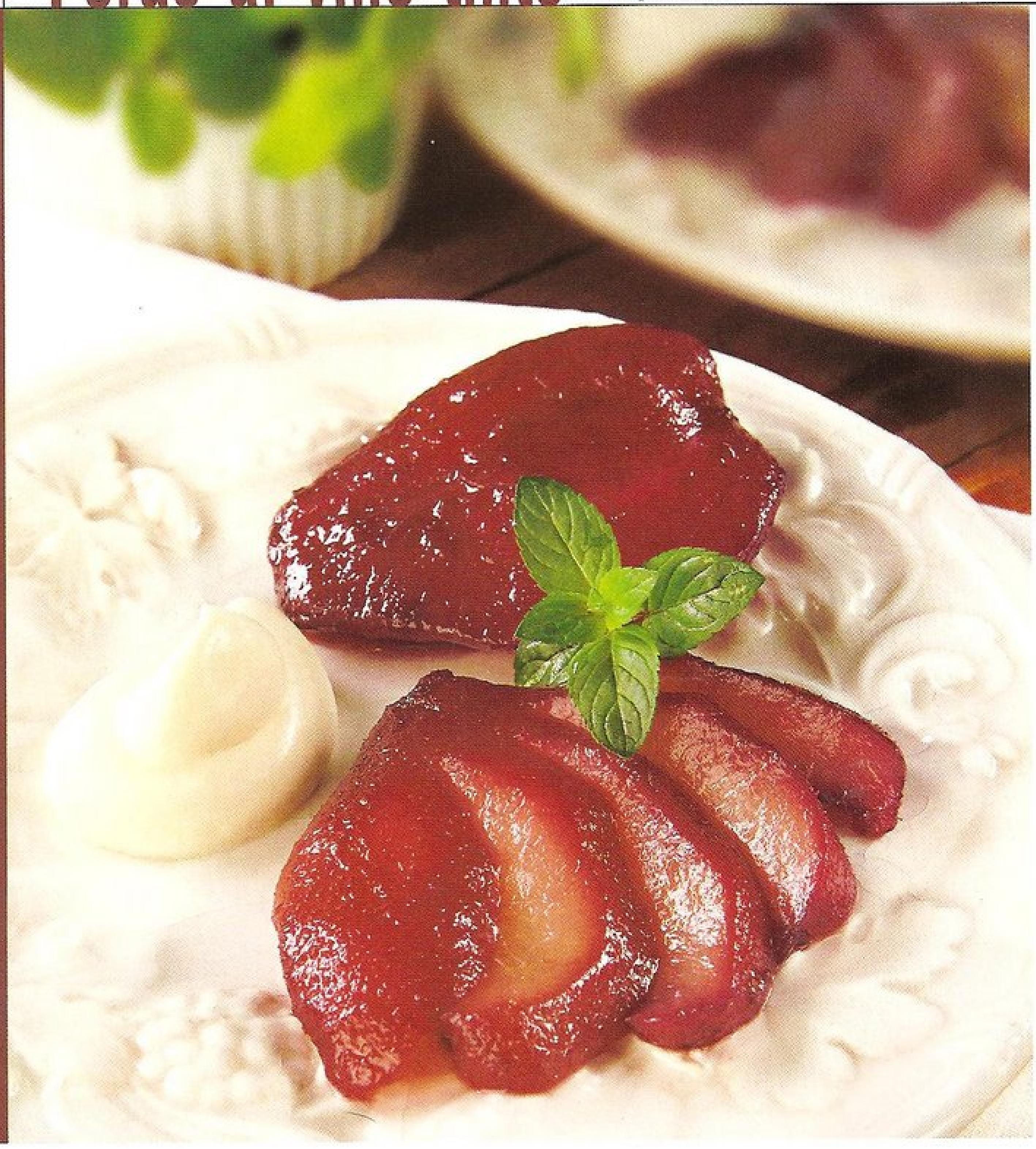
3 Verter lentamente sobre el bizcochuelo y dejar enfriar.



4 Colocar las claras y el azúcar a baño de María; cocinar hasta que los gránulos de azúcar se disuelvan. Retirar y batir fuera del fuego hasta lograr un merengue consistente. Colocar sobre el bizcochuelo, gratinar con la ayuda de un soplete o llevar al horno durante unos segundos.

Peras al vino tinto

5 porciones



ingredientes

1 lata de 800 gramos de peras

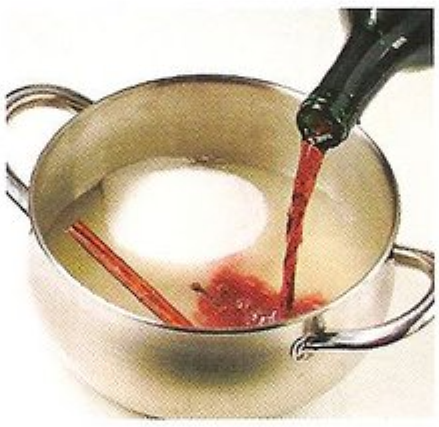
1 botella de 750 cc de vino tinto

250 gramos de azúcar

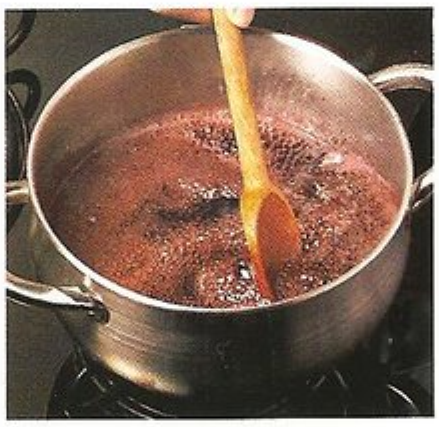
1 palito de canela

4 clavos de olor

1 Colar las peras y reservar el almíbar.



2 Colocar en una cacerola el almíbar, el contenido de la botella de vino tinto, el azúcar, la canela y los clavos de olor.



3 Cocinar destapado a fuego bajo durante aproximadamente 50 minutos o hasta que se forme un almíbar espeso.

4 Verter el almíbar de vino sobre las peras y dejar enfriar durante 6 horas, para que las peras absorban el color.

Rodajas de ananá borrachas

8 porciones

ingredientes

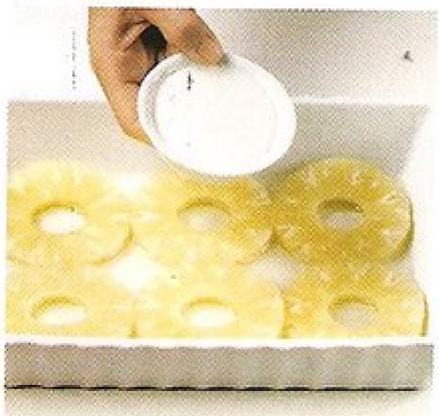
1 lata de 565 gramos de ananá

50 gramos de azúcar

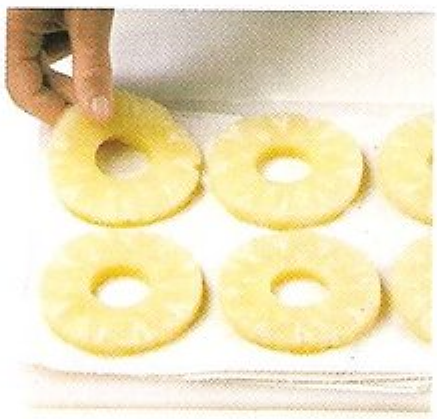
1/2 taza de ron

210 gramos de chocolate cobertura

1 taza de frambuesas frescas o congeladas



1 Colar las rodajas de ananá reservando el almíbar y colocarlas en una fuente. Cubrir con el azúcar y el ron y dejar reposar durante 2 horas.



2 Retirar las rodajas y secar bien con papel absorbente.

3 Fundir el chocolate a baño de María o en el horno de microondas y bañar la mitad de cada rodaja de ananá. Colocar sobre papel aluminio o film y llevar a la heladera hasta que el chocolate se solidifique.

4 Para la salsa, licuar las frambuesas con parte del almíbar del ananá hasta obtener una salsa.

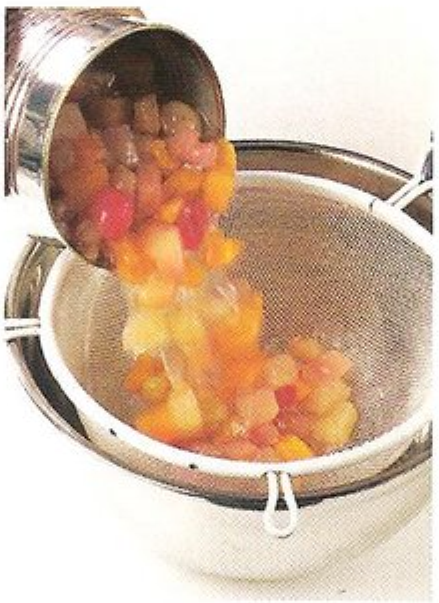
Budín de frutas Poli

12 porciones

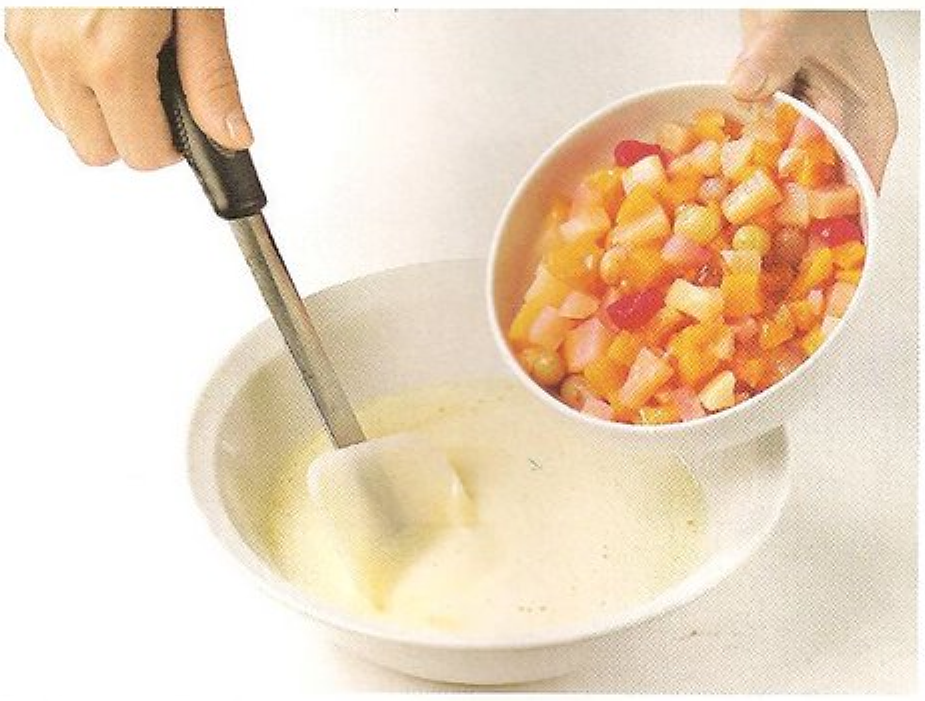
ingredientes

- 1 lata de 850 gramos de cocktail de frutas
- 2 huevos
- 350 gramos de azúcar
- 400 gramos de harina leudante

procedimiento

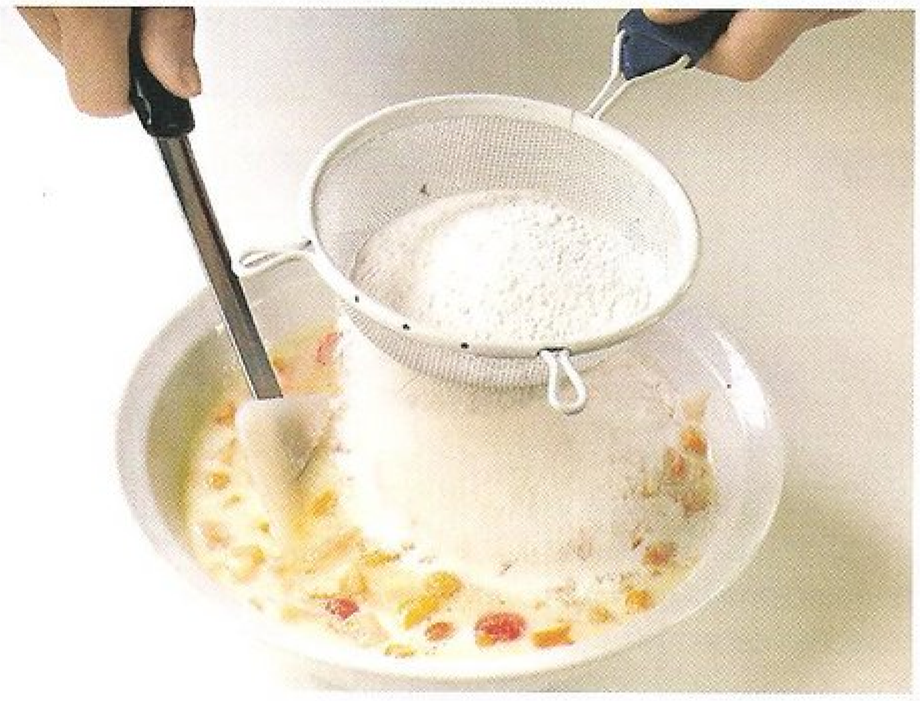


1 Colar el contenido de la lata de cocktail de frutas.

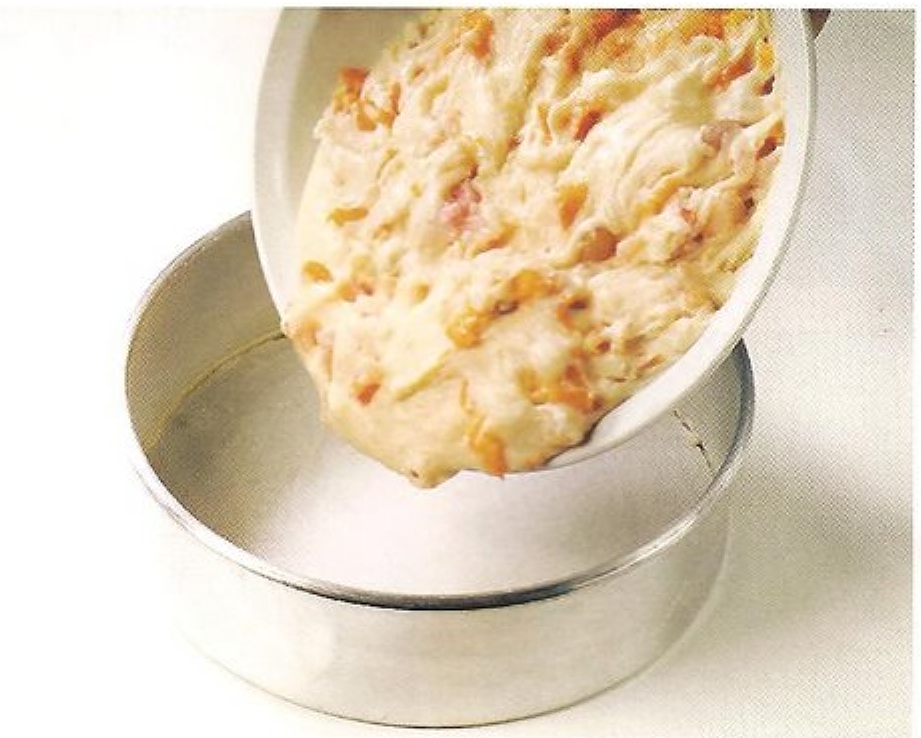


2 Mezclar los huevos con el azúcar. Incorporar la fruta y unir bien.

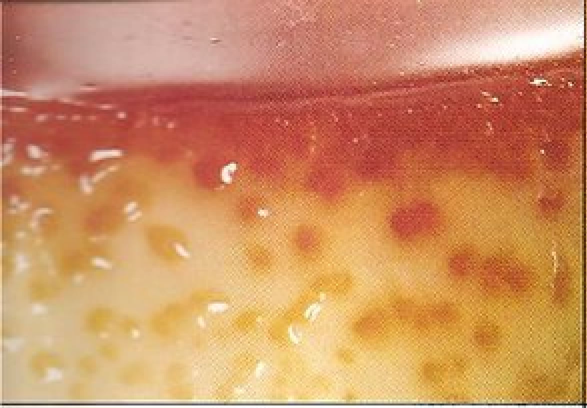
Es un budín superliviano ya que no contiene manteca.



3 Agregar la harina tamizada.



4 Verter la preparación dentro de un molde desmontable de 24 cm de diámetro, enmantecado y enharinado. Hornear en horno precalentado a temperatura media (180° C) durante aproximadamente 1 hora 10 minutos, o hasta que, al insertar un palito de brochette, éste salga limpio.



Flan de coco

12 porciones

ingredientes

3 huevos

1/2 lata de 400 gramos de crema de leche

1 lata de 397 gramos de leche condensada

1 y 1/2 taza de agua

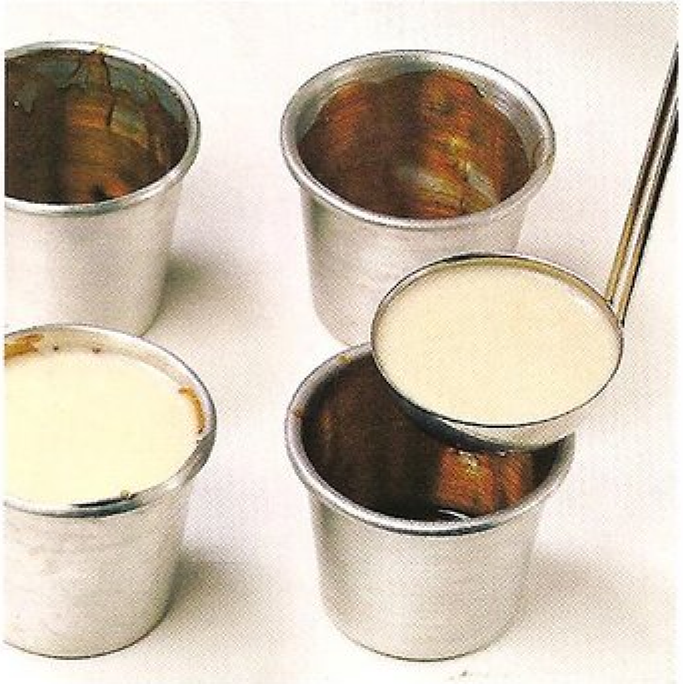
90 gramos de coco rallado

1 cucharadita de esencia de vainilla

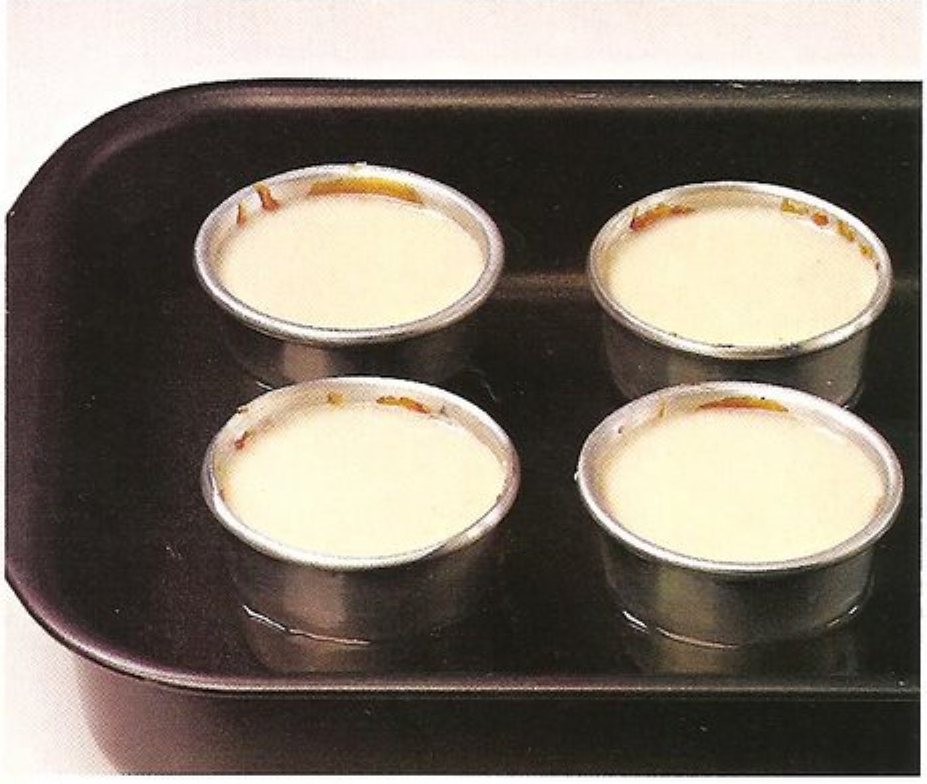
Azúcar extra para acaramelar los moldes

procedimiento

1 En un bol mezclar todos los ingredientes.



2 Verter la preparación en los moldecitos acaramelados.



3 En una asadera para horno colocar los moldecitos y agregar agua caliente hasta alcanzar las 3/4 partes de los moldes.

4 Hornear a baño de María en horno precalentado, a temperatura media-baja (170° C) durante aproximadamente 30 minutos o hasta que, al insertar un palito de brochette, éste salga limpio.